中醫藥典籍探討－
秋冬養生藥膳

The Study of Traditional Chinese Medicine –
Diet Regimens in Autumn and Winter

胡文龍　編著

衛生福利部 編印

Ministry Health and Welfare

中華民國一零四年十月編印

October, 2015

目錄

頁
序……………………………………………………………()
緒論…………………………………………………………()
第一章 秋冬養生常用中藥材與食材……………………()
第一節 秋冬養生常用中藥材…………………………()
第二節 秋冬養生常用食材……………………………()
第二章 秋季養生藥膳……………………………………()
第一節 立秋養生藥膳（玄參瘦肉粥．枸杞燒仙草．秋梨蜜膏．杏貝枇杷膏）……………………………()
第二節 處暑養生藥膳（百合圓麥茶．龜龍膏．棗仁銀耳羹．參麥燉雞心）……………………………()
第三節 白露養生藥膳（蓮子豬肚湯．白果雞丁．百花膏．桑杏釀梨）……………………………()
第四節 秋分養生藥膳（防風鬆餅．菊花冬瓜盅．女貞蟹米糕．甘蔗羅漢湯）……………………………()
第五節 寒露養生藥膳（首烏海鮮燉飯．地黃煲甲魚．熟地鹿角蝦．芝麻蜜奶）……………………………()
第六節 霜降養生藥膳（天冬蜜豆奶．加味四神湯．當歸栗雞湯．沙參蘿蔔排骨湯）……………………………()
第三章 冬季養生藥膳……………………………………()
第一節 立冬養生藥膳（黑芝麻粥．蟲草蒸老鴨．天麻鯧魚．靈芝銀耳羹）……………………………()

第二節　小雪養生藥膳（玫瑰香附飲・柴胡南瓜濃湯・柏子蛤蜊義大利麵・菖蒲紅酒燴牛肉）....................()
第三節　大雪養生藥膳（杞菊鮑魚湯・山萸火腿燒海參・人參煲土雞・歸人燒鰻壽司）..............................()
第四節　冬至養生藥膳（人參胡桃湯・桂耆燴雙菇・木香花生湯圓・當歸麻油雞）..................................()
第五節　小寒養生藥膳（番茄牛肉蔬菜湯・鹿角煨肘・山藥獅子頭・耆福臘八粥）..................................()
第六節　大寒養生藥膳（膠蜜湯・杜仲腰花・生熟地煲烏雞・千金羊肉爐）..()
第四章　結論...()
誌謝..()
參考文獻..()
附錄
可同時提供食品使用之中藥材 ....()
藥材索引 ....()
食材索引 ....()

自序

國人常有使用藥膳養生及冬令進補習慣，坊間亦多有進補養生藥膳食譜，惟常未註明古文典籍出處，或依節氣、中醫體質證型等特色進行編排。考量民眾自我療護之需求，衛生福利部於 102 年度已完成印製出版中醫藥典籍探討-春、夏養生藥膳食譜專書，頗受好評。今年針對秋、冬兩季常用藥膳方，印製出版專書提供民眾參考應用。

由歷代中醫古代典籍汲取有關秋冬養生藥膳，依中醫藥辨證論治相關之調理理論及方法，彙整出養生藥膳方。從”食醫”的觀點，依據藥材及食材的性（寒熱溫涼）、味（酸苦甘辛鹹）及歸經，收錄符合家庭需求之預防保健及輔助治療的藥膳。若有疾病相關問題，仍應就醫或尋求醫師諮詢，切勿偏廢僅靠自我藥膳調理。

本書以彩圖方式呈現，各藥膳食譜詳列人份、藥食組成、分量、料理方式、功效、方義、適應症、禁忌、營養成分及熱量分析，優先使用當季在地食材。使讀者瞭解經由中醫養生藥膳照顧家庭之實用性及可行性。許多古今中外書籍及文獻在本書彙編過程中被引用，在此謹向諸多作者表達衷心感謝之意。

本書乃集合高雄各大院所專家意見編撰而成，未盡完善之處，尚請諸先進不吝指正，共臻完備。

高雄長庚紀念醫院中醫科系

胡 文 龍

2015 年 10 月 1 日

緒論

人存於天地之間，依賴自然以生存，四時之法成，必然受到自然規律的制約，即所謂人與日月相應，與天地相參，或稱為天人相應、天人合一學說，這種天人相應理論是中醫學傚法自然的養生觀念的主要依據。自然界總是瞬息萬變，陰晴圓缺，滄海桑田，有常也有變。其常可以例推，其變亦須探求，從而找出人與自然界相因應的正確做法，做到逆從陰陽，則可壽享天年。

中醫學早就提到自然環境因素與人體健康和疾病關係密切，認為氣候變化、日夜更迭及陰晴雨雪、風雷震嘯等各種正常與異常的變化都會直接或間接地影響人體，而人體也必然出現相應的生理反應或病理變化，表現為健康、疾病與夭亡等不同結果。最早最重要的理論見於《內經》，“夫百病之生也，皆生於風寒暑濕燥火”、“動作以避寒，陰居以避暑”及“春夏養陽、秋冬養陰”等論述，明確指出氣候變化能夠引發疾病，以及預防、保養原則等，充分反映人應於天地的觀念。《內經》更詳細論述了天氣變化的正常規律、異常變化，以及這些規律和變化對人體的影響，易發生的疾病等。這些構成中醫學四時調攝理論的基礎，是後世預測四時疾病，發展四時調攝的主要依據。此後，歷代醫家均有所發展，但多在養生著作中涉及，而專著較少。現存以四時調攝為主的養生著作有宋代周守忠著《養生月覽》，元代瞿祐著《四時宜忌》、《居家宜忌》及著者佚名的《四氣攝生圖》等。[40]

四季氣候的正常變化是春溫、夏熱、長夏濕、秋燥、冬寒。

生物相應的生長規律則是春生、夏長、長夏化、秋收、冬藏。人體則是春夏陽氣發泄，氣血趨向體表，內裏相對不足，因而表現為皮膚充盈、潤澤，毛孔張開，疏泄多汗，脈象浮大，呈現一種表盛裏相對不足的狀態。秋冬則陽氣收斂，氣血趨向於裏，裏盛而表氣相對不足，表現為皮膚緻密、毛孔閉塞、少汗多尿、脈象沉小等適應氣候變化的現象。

人體生長化收藏依季節變化而進行，同時受其影響疾病的發生和發展。四季與臟腑的關聯，如春應肝，夏應心，長夏應脾，秋應肺，冬應腎。當其季節、相應臟腑主事，而感於時邪，亦先令主臟受病，故乘（當）春則肝先受之，故春病多在肝；乘夏則心先受之，故夏病多在心；乘長夏則脾先受之，故長夏病多在脾；乘秋則肺先受之，故秋病多在肺；乘冬則腎先受之，故冬病多在腎。春季多風，風為百病之長，故春多風病；夏季炎火當令，天時暑熱，故夏多暑病；長夏濕土主氣，酷暑溽蒸，故長夏多濕病；秋季燥氣當令，故秋多燥病；冬季寒氣主時，故冬多寒病。各季均有易發之病，如春時有痟首疾（頭痛病），夏時有癢疥疾（濕疹），長夏善病洞泄寒中（腹瀉），秋時有瘧寒疾（瘧疾），冬時有嗽上氣疾（咳喘）。[40]

一、春夏養生

春季二三四月，五行屬木，五臟屬肝，五氣屬風，善行而變，是萬物生發季節，大地煥然一新，展現生氣蓬勃、欣欣向榮的景象。此時應晚睡早起，敞開門戶，常到戶外活動，呼吸新鮮空氣。春季也是旅遊的好季節，能使人精神舒暢，心曠神

怡，此即春季“生氣”的道理。違反則有損肝氣，致肝氣鬱結，發為肝病，還會影響到夏天的適應能力而生疾病。自初春至暮春溫差大，早晚仍較涼，應注意隨氣溫變化增減衣服。老人兒童氣弱體怯，易冷易熱，尤須保暖。春宜升補，早春仍有冬日餘寒，順應春升之氣，多吃溫補陽氣的食物，如韭菜、大蒜、洋蔥、魔芋、大頭菜、香菜、生薑、蔥等。晚春暴熱襲人，易引起體內鬱熱而生肝火，或致體內津液外泄，當配些清解裡熱、滋養肝臟、潤肝明目的食物，如蕎麥、薺菜、菠菜、芹菜、萵筍苣、茄子、黄瓜、蘑菇等。春與肝相應，酸味入肝，有收斂之性，不利於陽氣的升發和肝氣的疏泄，所以應少食酸收之品，如山碴楂、醋等，可防肝木太過克伐脾土。另外春天氣溫轉暖，人體陽氣漸旺，所以春天應該少量食用溫熱之品，如羊肉、~~狗肉、~~鹿肉、桂圓、荔枝等。藥養當選清涼、疏解、化痰、化滯之品。春日多風，春風生萬物，可不避忌。春日可行導引養生法，練六字訣中之“噓”字功，可以舒肝調氣去病。[40-43]

夏季五六七月，萬物成長發育，茂密成林，綠葉成蔭，這時也應晚睡早起。在五行屬火，在五臟屬心，火性上沖易於發怒。因此，應該更加注意保持心情平和，避免發怒。在五氣屬暑，宜適當日曬，但不宜曝露於烈日下，以免中暑及曬傷，此為適應夏天養“長氣”的道理，違反則有害“心氣”，而且減弱對秋天的適應力而生病。多沐浴以保持腠理宣通、汗液排泄順暢，水宜溫不宜涼，以免毛孔受激收斂，汗鬱於內而生痤痱。冬寒夏熱，應之可以鍛鍊肌膚，堅固衛氣，令人少病。衣著衣應求寬鬆透氣，以免皮膚排泄受阻，易生痱子等皮膚病。夏季

炎熱多汗，為補充隨汗流失的維生素和礦物質，食物應以具有清熱生津的作用為主，如梨、甘蔗、葡萄、李蕎(?)、苦瓜、絲瓜、黄瓜等(清補)。老少飲食宜清淡鬆軟易消化，以湯、羹、汁、粥等湯水較多的膳食為主，少吃或不吃油膩、煎炸、燒烤、煙熏燻的食物。藥養上，體弱者可酌用清暑藥品以防中暑；素有痼疾，喜發於冬季者(如咳喘等)，可藉夏日平穩之時，服用扶正固本藥物（可併用天灸），使元氣漸旺，體質復壯，逐漸緩解、防止疾病的發作。夏日可行導引養生法，練六字訣中的“呵”字功，能平心氣，去心火，安心神。[40-42]

夏秋之間，屬長夏季節，主濕。此時多雨水，高溫多濕，多汗喜飲，故貪涼過飲，可生內濕，天暑地濕，易受外濕，要注意不在濕地久留、坐臥，不恃勇冒雨，不過度嗜肥甘脂酒(淡補)，以免濕積於脾，運化失健，釀生百疾。

二、秋冬養生

秋季八九十月，萬物收成，天高氣爽，萬物蕭條(?)，此時應早睡早起，保持精神平靜。在五行中屬金，在五臟屬肺，五氣屬燥，生化過程屬收，因此秋季調養應為“收氣”，違反則有傷肺氣。肺結核病或支氣管擴張症患者，容易出現咳血。初秋炎夏之氣未盡，一(?)夏所感暑氣未退，衣著仍以單衣為主，惟早晚漸涼，老弱者要防著涼。中秋早晚雖涼，但午間尚熱，不宜多穿，早晚適當添衣。晚秋則由涼轉冷，要依體質、狀態、氣候、時間加減衣服。飲食調養要多吃些滋陰潤燥的食物，如梨、葡萄、藕、銀耳、黑木耳、甲魚等以防秋燥傷陰。秋宜平

補，秋季中老年胃弱者早餐食粥，可和中、益胃、生津。《醫學入門》指出：“蓋晨起食粥，推陳出新，利膈養胃，生津液，令人一日清爽，所補不小。”可依自身狀況選食不同粥品，如百合紅棗糯米粥滋陰養胃，扁豆粥健脾和中，生薑粥禦寒止嘔，胡桃粥潤肺防燥，菊花粥明目養神，山楂粥化痰消食，山藥粥健脾固腸，甘菊枸杞粥滋補肝腎等。另外，酸味能收斂補肺，而辛味則發散瀉肺，秋季宜收不宜散，因此飲食上盡可能少食蔥、薑、蒜、韭菜、茍香(?)、香菜等辛散的食物，可適當的多吃一些酸味的果蔬(?)，如~~山楂、~~大白菜(?)、絲瓜(?)、海帶(?)、紫菜(?)等。藥養上，秋季氣候轉燥，無濕邪停蓄者可以酌用滋潤之品，有痰咳舊疾者酌服潤肺化痰藥以防止舊疾發作，體氣虛弱易感外邪者試服玉屏風散等以扶正禦邪。導引上，可行六字訣中的“呬”字功，可以清肺氣，化痰濁，止咳喘。[40-43]

冬季十一十二元月，萬物閉藏，草木凋零，昆蟲蟄伏，放眼皆為陽藏陰盛的景象。此時應該早睡晚起，做好禦寒保暖的準備，勿使陽氣外泄，精神要保持鎮靜。在五行屬水，五氣屬寒，五臟屬腎，生化之理屬藏，所以冬季應養“藏氣”，違反則有傷骨氣，到春季會生萎痿病。衣著注意保暖，特別是頭、背、腹、關節等處。飲食調養不宜生冷，也不宜過於燥熱，而宜多食具有溫補陽氣~~或滋陰潛陽~~作用的食物，如牛肉、茍香(?)、核桃仁、栗子、鳳梨、荔枝、桂圓等。冬令嚴寒，正可接受溫補而不致有副反應，所以是進補的好時機（溫補）。老年人肝腎虛虧，側重於補肝腎；腦力漸弱，宜食脊骨、核桃等

類補腦生髓。羊肉補血，冬季正宜火鍋類食品，大病初復，諸般補品無妨，飲酒可以禦寒、活血、通經，黃酒最佳，白酒應少用。藥養以溫陽補腎為首要。總之，陰陽氣血，五臟六腑，視其應補者補之。導引上，可行六字訣中的“吹”字功，以固腎氣。[40-42]

三、藥膳養生

藥膳是由中藥與食物組合調製而成的餐飲。因所選藥材與食物的組成不同，分別具有療疾、防病、健身、益壽等不同功能。主要從食物性味、藥材溫消清補的效用與人體狀態、天時氣候、地理方域等的關係論述養生之道，也包括節食（均衡節制飲食而非少吃）、辟穀（低熱量飲食而非絕食）等內容。著作如元代忽思慧的《飲膳正要》、《道藏精華錄》收載的《服氣長生辟穀法》(著者佚名)、清代簡緣老人的《節飲集說》等。藥食同源，故藥食同用，自然合理。有關藥膳的最早記載見於《內經》，《素問・腹中論》記載“以四烏賊骨一蘆茹二物併合之，丸以雀卵(以雀卵為丸)，如小豆大，每服 5 丸，空腹時用鮑魚汁送服??以五丸為後飯，飲以鮑魚汁”，雖不是當做食物，但卻是藥與食的明確配合。藥有烏賊骨、蘆茹，食有雀卵、鮑魚汁。至漢末張仲景更有當歸生薑羊肉湯的使用。到元代，司掌皇帝膳食的忽思慧在其著作《飲膳正要》中更有許多藥食相配的膳食，可見當時藥膳已經常見於皇帝飲食。這種調配方式既有藥物的功效，又是食品而易於被接受；在現代這種用法廣受歡迎與重視，成為現代餐飲業及家庭廣泛採用的飲食形式。

[40]

《內經》強調不治已病而治未病，藥膳是中醫預防醫學的重要內容。以其味近於食，老少皆易於接受。選用的藥材和食材應以中醫理論如陰陽、五行(即木、火、土、金、水)為依據，進行選擇和搭配。五行不僅分別代表體內的五臟六腑，同時相應於四季。中醫學對於氣候變化與人體的關係十分重視，因此，對藥膳的運用來說，就有四季五補之說。春天萬物生發向上，五臟屬肝，適宜升補，可食首烏肝片、人參米肚(?)等。藥膳如首烏肝湯、玫瑰養肝茶等。夏天天氣炎熱，人體喜涼，五臟屬心，適宜清補，可食解暑益氣湯、銀花露等。藥膳如清絡炒絲瓜(清炒絲瓜絡?)、~~大順~~鳳梨苦瓜雞湯。長夏濕氣充斥，五臟屬脾，適宜淡補，可食薏苡肘子、雪蓮花雞湯等。秋天氣候涼爽，五臟屬肺，適宜平補，可食參麥團魚(甲魚)、蟲草鴨子等。冬天氣候寒冷，人體陽氣收斂潛藏，五臟屬腎，適宜溫補，可食附子羊肉湯、當歸燒羌肉(台灣屬於保育類動物)等。體質有強弱和寒熱偏盛的差別，必須根據體質的不同來調理養生。(1)氣虛體質宜吃補氣健脾之品。藥膳如鹿茸煲牛腩、黃耆木耳羹等。(2)血虛體質宜吃補血之品。藥膳如當歸生薑羊肉湯、參歸墨魚飯等。(3)陰虛體質宜吃滋陰養液潤燥之品。藥膳如麥冬香菇雞、龜鹿燴海參等。(4)陽虛體質宜吃溫補陽氣之品。藥膳如杜仲腰花、鹿角淡菜湯等。另有四季皆宜的藥膳，如豆蔻饅頭、茯苓包子、人參湯元(圓)、銀耳羹、十全大補湯、營養抄手、銀耳鴿蛋等。也要留意中藥與食物配伍禁忌。[44-47]

~~中藥與食物配伍禁忌[47,48]~~

~~豬肉：反烏梅、桔梗、黃連；合蒼朮食，令人動風；合蕎麥食，令人落毛髮，患風病；合鴿肉、鯽魚、黃豆食，令人滯氣。~~

~~豬血：忌地黃、何首烏；合黃豆食，令人氣滯。~~

~~豬心：忌吳茱萸。~~

~~豬肝：同蕎麥、豆醬食，令人發痼疾；合鯉魚腸、魚子食，令人傷神；合魚肉食，令人生癰疽。~~

~~羊肉：反半夏、菖蒲；忌銅、丹砂及醋。~~

~~狗肉：反商陸，忌杏仁。~~

~~鯽魚：反厚朴，忌麥冬、芥菜、豬肝。~~

~~鯉魚：忌朱砂、狗肉。~~

~~龜肉：忌酒、果、莧菜。~~

~~鱔魚：忌狗肉、狗血。~~

~~雀肉：忌白朮、李子、豬肝。~~

~~鴨蛋：忌李子、桑椹子。~~

~~雞肉：忌芥末、糯米、李子。~~

~~鱉肉：忌豬肉、兔肉、鴨肉、莧菜、鴨蛋。~~

~~蔥：忌常山、地黃、何首烏、蜜。~~

~~蒜：忌地黃。~~

~~蘿蔔：忌地黃、何首烏。~~

~~醋：忌茯苓、土茯苓。~~

~~威靈仙：忌茶~~

藥補不如食補。民以食為天，寓補於食，易於接受。但食

物畢竟性味偏於平淡難有顯著功效，故須輔以藥物。健身藥膳不在於治病，而在於健身補虛。而虛亦種類繁多，如先天稟賦不足之虛、後天失調之虛、病後氣血耗傷之虛、婦女產後之虛、勞心勞力過度之虛等等，不一而足。究其虛之要亦各異，虛在五臟之陰分不足，虛在六腑之通達不力，虛在氣、血、津、液，故補養健身，實為一大學問。

先天稟賦不足：身體孱弱，易受風寒，不耐勞乏，畏寒怕熱，宜防風鬆餅。後天失調：如老幼脾腎虛熱及久痢，宜加味四神湯。勞心勞力過度之虛：青年人生機旺盛，補充迅速，故雖有耗傷，尚有自行復元之機；中年以後，生機開始衰退，即使常態也已漸呈衰退與不足，況加以勞心勞力，故確實需要補益之品以補虛止衰，如首烏海鮮燉飯、地黃煲甲魚、熟地鹿角蝦等。婦女產後之虛：婦女產後，氣血虛弱，宜千金羊肉湯。益壽延年：長生不老難求，益壽延年可致，《神農本草經》所載上品多數具備此方面作用，礦物藥今多不用，但植物藥則是目前的研究熱門，如人參、靈芝等等，現代研究已證明其在抗疲勞、增強人體免疫力等方面有確切功效。古人早已將其列入久服可以輕身、不老、延年的範圍，近代也有多種生技產品問世。

治病須視體質用藥，如陰虛質宜甘寒、鹹寒清潤，忌辛香溫散、苦寒沉降，飲食當避辛辣；陽虛質宜益火溫補，忌苦寒瀉火；氣虛質宜補氣培元，忌耗散克伐等。藥膳亦須因人施食，人體素質有強弱之異，有偏熱偏寒之殊，因此藥膳必須配合體質而調配（表 1）。此外，年齡長幼、男女之別、生活條件、

地理環境等造成的體質差異，都應予以考慮。[40,49,50]

表 1　藥膳食材體質分類（含藥食同源中藥材）

體質	特徵	首選食材	次選食材
陰虛	口燥咽乾、手足心熱等陰液虧少症狀	紅薯、銀耳、桑椹、黑芝麻、羅漢果、豬皮、~~火麻仁、北沙參、玉竹、熟地黃、阿膠、(是藥材非食材)~~枸杞子	粳米、小米、小麥、玉米、燕麥、馬鈴薯、山藥、黑豆、黃豆芽、豆腐、豇豆、蘿蔔、菜瓜、冬瓜、黃瓜、哈密瓜、生菜、菠菜、蘆薈、捲心菜、~~鮮地黃、生地黃、白芍、石斛、當歸、西洋參、何首烏、麥門冬、知母、黨參(是藥材非食材)~~
陽虛	畏寒怕冷、手足不溫等陽氣不足症狀	刀豆、雞肉、羊肉、蔥、胡椒、花椒、肉桂、韭菜子、乾薑、~~華茇、高良姜、~~丁香	糯米、辣椒、韭菜、洋蔥、桂圓、荔枝、栗子、核桃仁、狗肉、鹿肉、對蝦、河蝦、黃鱔、草魚、鰱魚、鱅魚、牡蠣肉、大蒜、生薑、小茴香、~~化橘紅、益智仁、巴戟天、木香、薤白、淫羊藿、鹿茸、蛤蚧~~
氣虛	疲乏、氣短、自汗等元氣不	山藥、猴頭菇、蓮子、雞肉、牛肚、豬肚、鵝蛋、鵪鶉蛋、	高粱、玉米、大麥、粳米、糯米、小米、薏苡仁、紅薯、馬鈴薯、白朮、白芍、西洋參、

	足症狀	鱖魚、五味子、益智仁	蒼術、刺五加、黃芪、黃精、銀杏葉、絞股藍、蛤蚧、茯苓、浮小麥、沙苑子、雞內金
血虛	面色蒼白或萎黃，爪甲淡白，頭暈眼花，手足發麻，心悸失眠	當歸、枸杞、桂圓肉、紅棗、動物肝臟、雞肉、蛋類、奶類、菠菜、胡蘿蔔	何首烏、阿膠、熟地、白芍、黃耆、黨參，龍眼、荔枝、葡萄、黑芝麻
氣鬱	神情抑鬱、憂慮脆弱等氣機鬱滯症狀	茼蒿、柑、橘、萊菔子	粳米、小麥、大麥、蕎麥、高粱、小米、玉米、黃豆、豌豆、刀豆、紫蘇、薄荷、藿香、青皮、厚朴、橘皮、雞內金、五味子、枳椇子、柏子仁、酸棗仁、羅布麻、首烏藤、淡豆豉
血瘀	膚色晦暗、舌質紫暗等血行不暢	韭菜、鳳尾魚、紅糖、酒、川芎、當歸、紅花	蒟蒻、黑豆、茄子、生藕、油菜、木耳菜、馬齒莧、慈姑、桃、山楂、栗子、蟹、鯪魚、鱘魚、肉桂、醋、金蕎麥、桃仁、蒺藜、三七、大黃、澤蘭、益母草、牡丹皮
痰濕	體型肥胖、腹部	白扁豆、葫蘆、雪裡蕻、牛肚、黑魚、鱅	大麥、高粱、玉米、薏苡仁、馬鈴薯、蒟蒻、芋頭、黃豆、

	肥滿、口黏苔膩等痰濕凝聚症狀	魚、鮰魚、鰻魚、鯖魚、白豆蔻、化橘紅、萊菔子、紫蘇子、白術、厚樸、陳皮	黑豆、赤小豆、綠豆芽、豌豆、蠶豆、豇豆、冬瓜、南瓜、黃瓜、茄子、蘿蔔、胡蘿蔔、何首烏、蒼術、乾薑、桔梗、浙貝母、番瀉葉、佩蘭、澤蘭、絞股藍、香薷
濕熱	面垢油光、口苦苔黃膩等濕熱內蘊症狀	綠豆、白扁豆、豆腐、綠豆芽、冬瓜、絲瓜、黃瓜、菜瓜、苦瓜、大白菜、小白菜、空心菜、蕁菜、蘆筍、茭白、荸薺、香蕉、香瓜、西瓜、絞股藍、蒲公英、桑白皮、竹茹	大麥、蕎麥、玉米、薏苡仁、馬鈴薯、黃豆、黑豆、赤小豆、豇豆、蠶豆、葫蘆、茄子、蘿蔔、胡蘿蔔、芹菜、卷心菜、黃花菜、萵苣、木耳菜、木賊、佩蘭、羅布麻、魚腥草、薄荷、牡丹皮
特異	生理缺陷、過敏反應等先天失常症狀	南瓜、菠菜、芹菜、香菜、香菇、木耳、棗、葡萄、桑葚、桂圓、荔枝、黑芝麻、核桃仁、烏骨雞、豬皮、兔肉、雞蛋、鴨蛋、熟地黃、西洋參	粳米、小米、糯米、玉米、小麥、大麥、高粱、紅薯、馬鈴薯、芋頭、薏苡仁、山藥、黑豆、綠豆、綠豆芽、黃豆、黃豆芽、豌豆、豇豆、蠶豆、知母、桑葉、蛤蚧、竹茹、鹿茸、荷葉、芡實、補骨脂、益智仁、蓮子、白朮
平和	體態適	平和體質者不需嚴格限制飲食種類，但飲食宜豐富	

	中、面色紅潤、精力充沛等陰陽氣血調和表現	多樣，不宜挑食，饑飽適宜，切忌暴飲暴食；飲食口味宜清淡，細嚼慢嚥，三餐規律，在食物的總體屬性上應平衡，不可貪圖冷熱，偏嗜口味。

四、以營養學觀點論述養生

古人將黃道一年分為四季、十二節、十二氣、七十二候，統稱為「季節氣候」。

立春-立夏，稱為「春季」；立夏-立秋，稱為「夏季」;立秋-立冬，稱為「秋季」;立冬-立春，稱為「冬季」。隨著季節轉變，自然界依循著大自然既有的密碼，順應季節而生的特有農、漁產品，其口感跟營養價值最高也最好，若是可以建議以當令食材與現代營養學的觀念相結合進而達到養生之目的。

依據衛生福利部的每日飲食指南將食物細分為六大類，而六大類食物各有其該類食物特殊的營養價值，若每日六大類飲食均衡攝取並配合適度飲水、與運動，即達到基本養生的基礎，以下就六大類食物特性及營養價值予以介紹：

一、全穀根莖類：

營養素：主要提供醣類及少量蛋白質

主要來源：

1、全穀類：麥片、薏仁、糙米、紅豆、綠豆、玉米、蕎麥等。

2、根莖類：地瓜、芋頭、山藥、南瓜、馬鈴薯等。

建議：多選用未精製之全穀類，未精製的全穀類如：糙米、麥片等，含有較多的維生素、礦物質與膳食纖維，對於心血管疾病、癌症的發生可以有效防治。

二、豆魚豆蛋類:

營養素：主要提供蛋白質

主要來源：

1、肉類：雞、鴨、鵝等家禽類及豬、牛、羊等家畜類動物。

2、豆類、豆製品：豆腐、豆漿、豆皮、豆包等。

3、魚類：各種魚、蝦、貝、甲殼、頭足類等水產食物。

4、蛋類：雞蛋、鴨蛋、鳥蛋等家禽類的蛋。

建議：此類食物富含豐富的蛋白質，選用這類食物應避免內臟、動物皮及肥肉，以降低膽固醇攝取，烹調方式盡可能以滷、蒸、炒等少油烹調，避免油炸、加工食品。

三、蔬菜：

營養素：富含維生素、礦物質及膳食纖維

主要來源：菠菜、高麗菜、絲瓜、洋蔥、地瓜葉等。

建議：均衡攝取各式蔬菜，蔬菜富含纖維質，對於腸道功能之保健具有相當大的益處，且具對身體有益的茄紅素、胡蘿蔔素、花青素等植化素，可幫助抗癌、抗發炎等效果。

四、水果：

營養素：主要提供維生素、礦物質、纖維及醣類

主要來源：蘋果、橘子、柳丁、葡萄、鳳梨、香蕉等。

建議：每天適量攝取水果，一天兩份(一份水果為：切塊水果一碗或棒球大小的整顆水果或葡萄、櫻桃等數粒水果十顆)，避免過量水果攝取，以免徒增熱量攝取，造成體重增加。

五、低脂奶類或其製品：

營養素：主要可提供蛋白質及豐富的鈣質

主要來源：低脂鮮奶、奶粉、低糖或無糖優酪乳等。

建議：奶類或其製品為優質蛋白質及鈣質的主要來源，每天 1-2 杯約 240 毫升的低脂奶或優酪乳攝取，可有效增加鈣質攝取，避免骨質疏鬆的發生。

六、油脂及堅果種子類：

營養素：油脂，富含熱量及脂溶性維生素。

主要來源：花生油、大豆油、橄欖油等植物性油脂；牛油、豬油等動物性油脂；杏仁、花生等堅果種子類。

建議：動物性油脂與椰子油等其飽和脂肪含量高，通常與血膽固醇增加及罹患心血管疾病有相關性，故建議避免攝取富含飽和性脂肪的油脂，

以降低心血管疾病的發生，並每日可適度以堅果種子取代部分食用油，以增加膳食纖維及礦物質的攝取。

第一章 秋冬養生常用中藥材與食材

第一節 秋冬養生常用中藥材

1. 東洋參：甘、微苦，微溫。歸心、肺、脾經。功同遼參、吉林參、高麗參但力薄。適用於氣短喘促，心悸健忘，口渴多汗，食少無力，一切急慢性疾病及失血後引起的休克、虛脫。[51-53]

1-1.西洋參：甘、微苦，寒。歸心、肺、腎經。適用於陰虛火旺的喘咳痰血證；熱病氣陰兩傷，煩倦，口渴。[51-53]

2. 女貞子：甘、苦，涼。歸肝、腎經。適用於肝腎陰虛，眩暈耳鳴，腰膝酸軟，鬚髮早白，目暗不明，內熱消渴。[51-53]

3. 小茴香：辛，溫。歸肝、腎、脾、胃經。適用於寒疝腹痛，痛經，少腹冷痛，脘腹脹痛，食少吐瀉。

3-1.八角茴香：甘、辛，溫。入脾、腎、胃、膀胱經。功同小茴香但力弱。[51-53]

4. 山茱萸：酸、澀，微溫。歸肝、腎經。適用於眩暈耳鳴，腰膝酸痛，陽痿遺精，遺尿尿頻，崩漏帶下，大汗虛脫，內熱消渴。

5. 山梔子：苦，寒。歸心、肝、肺、胃、三焦經。適用於熱病煩悶；濕熱黃疸；血熱吐衄；瘡瘍腫毒，跌打損傷。

6. 山藥：甘，平。歸脾、肺、腎經。適用於脾虛食少，久瀉不止，肺虛喘咳，腎虛遺精，帶下，尿頻，虛熱消渴。麩炒山藥適用於脾虛食少，泄瀉便溏，白帶過多。

7. 川貝母：苦、甘，微寒。歸肺、心經。適用於虛勞咳嗽，肺熱燥咳；瘰癧瘡腫及乳癰，肺癰。

7-1.浙貝母：苦，寒。歸肺、心經。適用於風熱燥熱痰熱咳嗽；瘰癧，癭瘤，癰瘍瘡毒，肺癰等。

8. 川芎：辛，溫。歸肝、膽、心包經。適用於胸脇刺痛，跌撲腫痛，月經不調，經閉痛經，癥瘕腹痛，頭痛，風濕痹痛。

9. 川楝子：苦，寒；有小毒。歸肝、小腸、膀胱經。適用於肝鬱化火，胸脇、脘腹脹痛，疝氣疼痛。

10. 丹參：苦，微寒。歸心、肝經。適用於胸痹心痛，脘腹脇痛，癥瘕積聚，熱痹疼痛，心煩不眠，月經不調，痛經經閉。

11. 五味子：酸、甘，溫。歸肺、心、腎經。適合久嗽虛喘，夢遺滑精，遺尿尿頻，久瀉不止，自汗盜汗，內熱消渴，心悸失眠。

12. 元參：甘、苦、鹹，微寒。歸肺、胃、腎經。適用於津傷便秘，目赤，咽痛，白喉。

13. 升麻：辛、微甘，微寒。歸肺、脾、胃、大腸經。適用於風熱頭痛，齒痛，口瘡，麻疹不透，脫肛，子宮脫垂。

14. 天門冬：甘、苦，寒。歸肺、腎經。適用於陰虛肺熱的燥咳或勞嗽咳血；腎陰不足，陰虛火旺的潮熱盜汗、遺精，內熱消渴，腸燥便秘等症。

15. 天花粉：甘、微苦，微寒。歸肺、胃經。適用於熱病口渴，消渴多飲；肺熱燥咳；癰腫瘡瘍。

16. 天麻：甘，平。歸肝經。適用於肝風內動，驚癇抽搐；眩暈，頭痛；肢麻痙攣抽搐，風濕痹痛。

17. 巴戟天：甘、辛，微溫。歸腎、肝經。適用於宮冷不孕，月經不調，少腹冷痛，風濕痹痛，筋骨痿軟。

18. 木香：辛、苦，溫。歸脾、胃、大腸、膽、三焦經。適用於脾胃氣滯證；瀉痢裡急後重；腹痛脅痛，黃疸。

19. 王不留行：苦，平。歸肝、胃經。適用於經閉，痛經，乳汁不下，

乳癰腫痛，淋證澀痛。孕婦慎用。

20. 冬蟲夏草：甘，平。歸肺、腎經。適用於腎虛腰痛，陽萎遺精；肺虛或肺腎兩虛之久咳虛喘，勞嗽痰血。

21. 玄參：甘、苦、鹹，微寒。歸肺、胃、腎經。適用於津傷便秘，目赤，咽痛，白喉。

22. 玉竹：甘，微寒。歸肺、胃經。適用於陰虛肺燥的乾咳少痰；熱病傷津，煩熱口渴及消渴等；陰虛外感，養陰而不戀邪。

23. 甘草：甘，平。歸心、肺、脾、胃經。適用於脾胃虛弱，倦怠乏力，心悸氣短，脘腹、四肢攣急疼痛，緩解藥物毒性、烈性。

24-1. 炙甘草：甘，平。歸心、肺、脾、胃經 。適用於脾胃虛弱，倦怠乏力，心動悸。

24. 生地：鮮地黃　甘、苦，寒。歸心、肝、腎經。生地黃　甘，寒。歸心、肝、腎經。鮮地黃適用於熱病傷陰，吐血衄血，咽喉腫痛。生地黃適用於吐血流鼻血，熱病傷陰，津傷便秘，陰虛發熱，內熱消渴。

25. 生牡蠣：鹹，微寒。歸肝、膽、腎經。適合驚悸失眠，眩暈耳鳴。煅牡蠣適用於自汗盜汗，遺精滑精，崩漏帶下，胃痛吞酸。

26. 生薑：辛，微溫。歸肺、脾、胃經。適用於風寒感冒，胃寒嘔吐，寒痰咳嗽，魚蟹中毒。

27. 白朮：苦、甘，溫。歸脾、胃經。適用於脾虛食少，腹脹泄瀉，痰飲眩悸、水腫，自汗，胎動不安。

28. 白芍：苦、酸，微寒。歸肝、脾經。適用於血虛萎黃，月經不調，自汗，盜汗，脇痛，腹痛，四肢攣痛，頭痛眩暈。

29. 白果：甘、苦、澀，平。有毒。歸肺、腎經。適用於痰多喘咳，帶

下白濁，遺尿尿頻。生食有毒。

30. 白扁豆：甘，微溫。歸脾、胃經。適用於脾虛濕盛，食少便塘或泄瀉，白帶過多等證；暑濕吐瀉；食物中毒的嘔吐。

31. 石決明：鹹，寒。歸肝經。用於頭痛眩暈，目赤翳障，視物昏花。

32. 石菖蒲：辛、苦，溫。歸心、胃經。適用於痰濕蒙閉清竅之神志昏迷；濕阻中焦，脘腹脹悶，痞塞疼痛；聲音嘶啞、風濕痹痛、癰疽疥癬、跌打損傷等證。

33. 合歡皮：甘，平。歸心、肝、肺經。適用於心神不安，憂鬱失眠，跌撲傷痛。

34. 地骨皮：甘，寒。歸肺、肝、腎經。適用於陰虛盜汗，肺熱咳嗽，咯血，衄血，內熱消渴。

35. 百合：甘，微寒。歸肺、心經。適用於肺陰虛的燥熱咳嗽及勞嗽久咳，痰中帶血等；熱病餘熱未清，虛煩驚悸，失眠多夢等。

36. 肉桂：辛、甘、大熱。歸腎、脾、心、肝經。適用於陽痿宮冷，腰膝冷痛，腎虛作喘，心腹冷痛，虛寒吐瀉，寒疝腹痛，痛經經閉。有出血傾向者及孕婦慎用。

37. 肉豆蔻：辛，溫。歸脾、胃、大腸經。適用於脾胃虛寒，久瀉不止，脘腹脹痛，食少嘔吐。

38. 肉蓯蓉：甘、鹹，溫。歸腎、大腸經。適用於腎陽不足，精血虧虛，不孕，腰膝酸軟，筋骨無力，腸燥便秘。

39. 艾葉：辛、苦，溫；有小毒。歸肝、脾、腎經。適用於吐血，流鼻血，崩漏，月經過多，胎漏下血，少腹冷痛，經寒不調，宮冷不孕。

40. 何首烏：苦、甘、澀，微溫。歸肝、心、腎經。適用於風疹瘙癢，久瘧體虛，腸燥便秘。

41. 吳茱萸：辛、苦、熱。有小毒。歸肝、脾、胃、腎經。適用於厥陰頭痛，寒疝腹痛，寒濕腳氣，經行腹痛，脘腹脇痛，嘔吐吞酸，五更泄瀉。

42. 旱蓮草：甘、酸，寒。歸腎、肝經。適用於肝腎陰虛，牙齒鬆動，鬚髮早白，眩暈耳鳴，腰膝酸軟，陰虛血熱吐血，流鼻血，尿血，血痢，崩漏下血。

43. 杏仁：苦，微溫，有小毒。歸肺、大腸經。適用於咳嗽氣喘；腸燥便秘。

44. 杜仲：甘、溫。歸肝、腎經。適用於肝腎不足，腰膝酸痛，筋骨無力，頭暈目眩，妊娠漏血，胎動不安。

45. 沙參：甘、微苦，微寒。歸肺、胃經。適用於肺陰虛的肺熱燥咳，乾咳少痰，或癆嗽久咳，咽乾音啞等；胃陰虛或熱傷胃陰，口渴咽乾，胃脘隱痛、嘈雜、乾嘔等。

46. 牡丹皮：苦、辛，微寒。歸心、肝、腎經。適用於吐血流鼻血，夜熱早涼，經閉痛經，跌撲傷痛。孕婦慎用。

47. 赤石脂：甘、澀，溫。歸大腸、胃經。適用於久瀉，久痢；崩漏帶下，便血等；瘡瘍久潰。

48. 車前子：甘，寒。歸肝、腎、肺、小腸經。適用於熱淋澀痛，水腫脹滿，暑濕泄瀉，目赤腫痛。

49. 防風：辛、甘，微溫。歸膀胱、肝、脾經。適用於感冒頭痛，風疹瘙癢；風濕痹痛；肝鬱侮脾，腹痛泄瀉。

50. 夜交藤：甘，平。歸心、肝經。適用於失眠多夢，血虛身痛，風濕痹痛。

51. 延胡索：辛、苦，溫。歸肝、脾經。適用於胸悶胸痛、腹脹疼痛，

經閉痛經，產後瘀阻，跌撲腫痛。

52. 枇杷葉：苦，微寒。歸肺、胃經。適用於肺熱咳嗽；胃熱嘔吐，噦逆。

53. 法半夏：辛，溫。有毒。歸脾、胃、肺經。適用於濕痰，寒痰證；胃氣上逆嘔吐；心下痞，結胸，梅核氣等；癭瘤痰核，癰疽腫毒及毒蛇咬傷等。

54. 知母：苦、甘，寒。歸肺、胃、腎經。適用於熱病煩渴；肺熱咳嗽，陰虛燥咳；骨蒸潮熱；陰虛消渴，腸燥便秘。

55. 阿膠：甘，平。歸肺、肝、腎經。適合血虛萎黃，眩暈心悸，肌痿無力，心煩不眠，勞嗽咯血，吐血尿血，便血崩漏，妊娠胎漏。

56. 芡實：甘、澀，平。歸脾、腎經。適用於遺精，滑精；脾虛久瀉；帶下病。

57. 故紙花：亦名木蝴蝶，苦、甘，涼。歸肺、肝、胃經。適用於肺熱咳嗽，喉痹，音啞，肝胃氣痛，瘡口不斂等。

58. 枸杞子：甘，平。歸肝、腎經。適用於虛勞精虧，腰膝酸痛，眩暈耳鳴，內熱消渴，血虛萎黃，目昏不明等老化症狀。

59. 柏子仁：甘，平。歸心、腎、大腸經。適用於陰血不足，虛煩失眠，心悸，腸燥便秘，陰虛盜汗。

60. 砂仁：辛，溫。歸脾、胃、腎經。適用於濕濁中阻，脘痞不饑，脾胃虛寒，嘔吐泄瀉，妊娠惡阻，胎動不安。

61. 紅棗：甘，溫。歸脾、胃、心經。適用於發熱汗少，胸悶脘痞，肢體酸重，小便不利。

62. 香附：辛、微苦、微甘，平。歸肝、脾、三焦經。適用於肝鬱氣滯，胸脇脹痛，疝氣疼痛，乳房脹痛，脾胃氣滯，脘腹痞悶，脹滿疼痛，

月經不調，經閉痛經。

63. 枳殼：苦、辛、酸，微寒。歸脾、胃經。適用於胸脇氣滯，脹滿疼痛，食積不化，痰飲內停，臟器下垂。孕婦慎用。

64. 桂枝：辛、甘，溫。歸心、肺、膀胱經。適用於風寒感冒，脘腹冷痛，血寒經閉，關節痹痛，水腫，心悸。孕婦慎用。

65. 桑寄生：苦、甘，平。歸肝、腎經。適用於風濕痹痛，腰膝酸軟，筋骨無力，崩漏經多，妊娠漏血，胎動不安，頭暈目眩。

66. 桑葉：苦甘，寒。入肺、肝經。適用於風熱感冒，頭痛咳嗽；肺熱燥咳；肝陽眩暈，目赤昏花；癰癤、癭瘤、外傷出血及蜈蚣咬傷等。

67. 桑螵蛸：甘、鹹，平。歸肝、腎經。適用於遺精，遺尿等證；腎虛陽痿。

68. 柴胡：辛、苦，微寒。歸肝、膽、肺經。適用於感冒發熱，胸脇脹痛，月經不調，子宮脫垂，脫肛。

69. 桃仁：苦、甘，平。歸心、肝、大腸經。適用於經閉痛經，跌撲損傷，腸燥便秘。孕婦慎用。

70. 海螵蛸(烏賊骨)：鹹、澀，溫。歸脾、腎經。適用於吐血衄血，崩漏便血，遺精滑精，赤白帶下，胃痛吞酸。

71. 浮小麥：甘、鹹，涼。歸心經。適用於自汗，盜汗，陰虛發熱。

72. 烏藥：辛，溫。歸肺、脾、腎、膀胱經。適用於寒凝氣滯所致胸腹諸痛證；尿頻，遺尿。

73. 益母草：苦、辛，微寒。歸肝、心包、膀胱經。適用於月經不調，痛經經閉，惡露不盡，水腫尿少。孕婦慎用。

74. 神麴：甘、辛，溫。歸脾、胃經。適用於飲食積滯證。

75. 茯苓：甘、淡，平。歸心、肺、脾、腎經。適用於水腫尿少，痰飲

眩悸，脾虛食少，便溏泄瀉，心神不安，驚悸失眠。

76. 茯神：甘、淡，平。歸心、脾經。適用於驚悸，健忘失眠。

77. 乾薑：辛，熱。歸脾、胃、腎、心、肺經。適用於脘腹冷痛，嘔吐泄瀉，肢冷脈微，寒飲喘咳。

78. 淡豆豉：辛、甘、微苦，寒。歸肺、胃經。適用於感冒頭痛；胸中煩悶，虛煩不眠。

79. 淫羊藿：辛、甘，溫。歸肝、腎經。適用於腎陽虛衰，筋骨痿軟，風濕痹痛，麻木拘攣。

80. 通草：甘、淡，微寒。歸肺、胃經。適用於濕熱淋證，水腫尿少，乳汁不下。孕婦慎用。

81. 陳皮：辛、苦，溫。歸脾、肺經。適用於脾胃氣滯證；濕痰，寒痰咳嗽。

82. 鹿角膠：甘、鹹，溫。歸腎、肝經。適用於肝腎不足所致的腰膝痠冷，陽痿遺精，虛勞羸瘦，崩漏下血，便血尿血。

83. 鹿角霜：鹹、澀，溫。歸肝、腎經。適用於腎陽不足、脾胃虛寒的崩漏帶下，食少吐瀉，小便頻多等證；創傷出血，瘡瘍久不癒合。

84. 鹿茸：甘、鹹，溫。歸腎、肝經。適用於腎陽不足，精血虧虛，陽痿滑精，宮冷不孕，羸瘦，神疲，畏寒，眩暈，耳鳴，耳聾，腰脊冷痛，筋骨痿軟，崩漏帶下。

85. 麥門冬：甘、微苦，微寒。歸心、肺、胃經。適用於肺陰不足、燥熱的乾咳痰粘、勞熱咳嗽等；胃陰虛或熱傷胃陰，口渴，大便燥結等；心陰虛及溫病熱邪擾心，心煩不眠等。

86. 麥芽：甘，平。歸脾、胃經。適用於食積不消，脘腹脹痛，脾虛食少，乳汁鬱積，乳房脹痛，婦女斷乳，肝鬱脇痛，肝胃氣痛。生麥

芽適用於脾虛食少，乳汁鬱積。炒麥芽適用於食積不消，婦女斷乳。焦麥芽適用於食積不消，脘腹脹痛。

87. 枳實：苦、辛，微寒，歸脾、胃、大腸經。適用於食積證、胃腸熱結氣滯證；痰滯胸脘痞滿，胸痹結胸；胃擴張、胃下垂、子宮脫垂、脫肛等臟器下垂病證。

88. 款冬花：辛、微苦，溫。歸肺經。適用於多種咳嗽。

89. 菊花：辛、甘、苦，微寒。歸肺、肝經。適用於風熱感冒，發熱頭痛；目赤昏花；眩暈驚風；疔瘡腫毒。

90. 菟絲子：辛、甘，平。歸肝、腎、脾經。適合肝腎不足，腰膝酸軟，遺尿尿頻，腎虛胎漏，胎動不安，目昏耳鳴，脾腎虛瀉。

91. 黃耆：甘，微溫。歸肺、脾經。適用於氣虛乏力，食少便溏，中氣下陷，久瀉脫肛，子宮脫垂，便血崩漏，表虛自汗，氣虛水腫，內熱消渴，血虛萎黃，半身不遂，痹痛麻木。

92. 黃精：甘，平。歸脾、肺、腎經。適用於陰虛肺燥，乾咳少痰，及肺腎陰虛的勞嗽久咳等；脾胃虛弱，補脾陰，益脾氣；腎虛精虧的頭暈、腰膝酸軟，鬚髮早白及消渴等。

93. 黑豆：甘，平。歸脾、腎經。適合陰虛煩渴，頭暈目昏，體虛多汗，腎虛腰痛，水腫尿少，痹痛拘攣，手足麻木，藥食中毒。

94. 黑芝麻：甘，平。歸肝、腎、大腸經。適用於肝腎精血不足的頭暈眼花，鬚髮早白等；血虛津虧的腸燥便秘。

95. 當歸：甘、辛，溫。歸肝、心、脾經。適用於血虛萎黃，眩暈心悸，月經不調，經閉痛經，虛寒腹痛，風濕痹痛，跌撲損傷，腸燥便秘。酒當歸用於經閉痛經，風濕痹痛，跌撲損傷。

96. 補骨脂：亦名破故紙，辛、苦，溫。歸腎、脾經。適用於腎陽不足，

命門火衰，腰膝冷痛，陽痿，遺精，尿頻等；脾腎陽虛泄瀉；腎不納氣的虛喘。

97. 鈎藤：甘，涼。歸肝、心包經。適用於驚癇抽搐，高熱驚厥，感冒夾驚，小兒驚啼，妊娠子癇，頭痛眩暈。

98. 蒼朮：辛，苦，溫。歸脾、胃、肝經。適用於濕阻中焦，脘腹脹滿，泄瀉，水腫，風濕痹痛，夜盲，眼目昏澀。

99. 遠志：苦、辛，微溫。歸心、腎、肺經。適用於驚悸，失眠健忘；痰阻心竅，癲癇發狂；咳嗽痰多；癰疽瘡毒，乳房腫痛。

100. 酸棗仁：甘、酸，平。歸肝、膽、心經。適用於虛煩不眠，驚悸多夢，體虛多汗，津傷口渴。

101. 銀柴胡：甘，微寒。歸肝、胃經。適用於陰虛發熱，盜汗，骨蒸潮熱等；疳積發熱。

102. 熟地：甘，微溫。歸肝、腎經。適用於血虛，面色萎黃，心悸，月經不調，崩漏下血，肝腎陰虛，腰膝酸軟，盜汗，內熱口渴，眩暈，耳鳴，鬚髮早白。

103. 蓮子：甘、澀，平。歸脾、腎、心經。適用於腎虛遺精，遺尿；脾虛食少，久瀉；帶下病；虛煩、心悸、失眠。

104. 蔓荊子：辛、苦，微寒。歸膀胱、肝、胃經。適用於風熱感冒頭痛，牙齦腫痛，目赤多淚，目暗不明，頭暈目眩。

105. 澤瀉：甘、淡，寒。歸腎、膀胱經。適用於小便不利，水腫脹滿，泄瀉尿少，痰飲眩暈，熱淋澀痛，高脂血症。

106. 燈心草：甘、淡、微寒。歸心、肺、小腸經。適用于小便不利，淋瀝澀痛；心熱煩燥，小兒夜啼，驚癇。

107. 龍骨：甘澀平，入心、肝、腎經。生品適用於陰虛陽亢，煩躁易怒，

心悸失眠，頭暈目眩，癲狂驚等症。煅後適用於遺精早泄，帶下崩漏，虛汗久瀉，濕瘡癢疹，瘡口不斂，外傷出血等。

108. 龜板：鹹、甘，微寒。歸肝、腎、心經。適用於陰虛盜汗，頭暈目眩，筋骨痿軟，心虛健忘，崩漏經多。

109. 覆盆子：甘、酸，溫。歸肝、腎、膀胱經。適用於遺尿尿頻，目暗昏花。

110. 雞內金：甘，平。歸脾、胃、小腸、膀胱經。適用於食積不消，嘔吐瀉痢，小兒疳積，遺尿，遺精，石淋澀痛，膽脹脇痛。

111. 雞血藤：苦、甘，溫。歸肝、腎經。適用於月經不調，痛經，經閉，風濕痺痛，麻木癱瘓，血虛萎黃。

112. 懷牛膝：甘、微苦，平。歸肝、腎經。適用於經閉癥瘕，胞衣不下，跌撲損傷，風濕痺痛，足痿筋攣，尿血血淋。

113. 羅漢果：甘，涼。歸肺、大腸經。適用於肺火燥咳，咽痛失音，腸燥便秘。

114. 黨參：甘，平。歸脾、肺經。適用於脾肺氣虛，食少倦怠，咳嗽虛喘，氣血不足，面色萎黃，心悸氣短，內熱消渴。

115. 續斷：苦、辛，微溫。歸肝、腎經。適用於肝腎不足，腰膝酸軟，風濕痺痛，跌撲損傷，筋傷骨折，崩漏，胎漏。酒續斷多用於風濕痺痛，跌撲損傷，筋傷骨折。鹽續斷多用於腰膝酸軟。

116. 鱉甲：鹹，寒。歸肝、腎經。適用於陰虛發熱，陰虛陽亢，陰虛風動等證；癥瘕積聚、瘧母等。

117. 靈芝：甘，平。入腎、肝、心、肺經。適用於虛勞，咳嗽，氣喘，失眠，消化不良。

第二節 秋冬養生常用食材

素：

1. 八角茴香：甘、辛，溫。入脾、腎、胃、膀胱經。溫陽散寒，理氣止痛。
2. 大豆黃卷：味甘、平、無毒。主久風濕痹筋攣，膝痛；除五臟，胃氣結積，益氣，止毒；去黑痣，潤澤皮毛。生大豆：味甘、平、冷、無毒。治一切毒腫，並止痛。煮汁冷服之，殺鬼毒，逐水脹、除胃中熱，卻風痹，傷中，淋露，下瘀血，散五臟結積內寒，殺烏頭，解百藥毒；不可久服，令人身重。其熬屑：味甘、溫、平、無毒。主胃中熱，去身腫，除痹；消穀、止腹脹。
3. 大麥：味鹹性涼，為五谷之長，不動風氣，可久食。暴食似腳弱，為下氣也。熟則有益，生冷損人，炒食則動脾久。利尿通淋、消食療脹、除熱止渴。
4. 大棗：味甘、辛、熱、滑、無毒。安中養脾氣，助十二經，平胃氣；補少氣，少津液，身中不足；可和百藥，補中益氣，強志，除煩悶，心下懸，治腸。久服輕身，長年不饑。
5. 大蒜：味辛性溫。主散癰腫瘡，除風邪，殺毒氣，消食下氣健胃，善化肉行濕，破冷氣。解毒殺蟲、溫中消食、宣竅通閉。
6. 小麥：味甘，麥性涼、面性熱、麩性冷、曲性溫。北麥日開花，無毒。養心、益腎、除熱、止渴、通淋、止瀉、除煩。
7. 小蒜：味辛性溫。其葉和煮食物，其根比大蒜頭小而瓣少。主腹中不安，消谷，理胃溫中，除邪痹毒氣。
8. 山藥：味甘性溫平。主傷中，補虛羸，除寒熱邪氣，補中益氣力，

長肌肉。久服耳目聰明，輕身不饑，延年。補脾健胃，益肺補腎。

9. 丹黍米：味苦、微溫、無毒。止泄利，除熱，去煩渴。

10. 木瓜：味酸澀，性溫。稟得木之正，故入肝利筋骨及血，病腰腿無力，調榮衛，助穀氣，驅濕滋脾，益肺。

11. 木瓜實：味酸、鹹、溫、澀，無毒。主濕痹氣，霍亂大吐下後腳轉筋不止。其生樹皮無毒，亦可煮用。

12. 木耳：味甘性平。涼血止血，輕身強志。

13. 水芹：味辛甘性平。養神益力，令人肥健。清熱利水、祛風利濕。

14. 冬瓜：味甘淡性寒。經霜後食良。陽臟人食之肥，陰臟人食之瘦。煮食能練五臟，為下氣也。冷者食之瘦人。清熱利水，下氣消痰，消腫解毒，生津除煩。

15. 瓜子：味甘、平、寒、無毒。令人光澤，好顏色，益氣，不饑，久服輕身耐老；又除胸滿心不樂。可作面脂。

16. 甘菊苗：味甘微苦，性涼。生熟可食。真菊延齡。野菊食之，傷胃瀉人。

17. 甘蔗：味甘、平、澀、無毒。下氣和中，補脾氣，利大腸，止渴，去煩，解酒毒。清熱潤燥，生津止渴，和胃降逆。

18. 甘薯：甘，平。入脾、胃、腎經。健脾益氣，通利大便。

19. 甘藍：甘，平。入肝、腸、胃經。健胃通絡、緩急止痛。

20. 生薑：味辛、微溫、無毒。辛歸五臟，主傷寒頭痛，去痰下氣，通汗，除鼻中塞，咳逆上氣，止嘔吐，去胸膈上臭氣，通神明。發表散寒，溫胃止嘔，解毒。

21. 白芝麻：味甘，生性寒、熟性熱、蒸熟者性溫。

22. 白砂糖：味甘性寒。潤肺生津，補中益氣。

23. 白麻子：味甘、平、無毒。宜肝，解中益氣，肥健不老。治中風汗出；逐水，利小便；破積血，風毒腫，復血脈；產後乳餘疾。久服神仙。

24. 白黍米：味甘、辛、溫、無毒。宜肺、補中益氣。

25. 白蒿：味苦、辛、平，無毒。養五臟，補中益氣，長毛髮。久食不死。

26. 石榴：味甘酸澀，性溫。主療咽燥渴。

27. 冰：味甘性大寒。只可浸物。

28. 冰糖：甘，平。歸脾、肺經。補中益氣，和胃潤肺，止咳化痰，養陰止汗。

29. 安石榴：味甘、酸、澀、無毒。止咽燥渴。不可多食，損人肺。

30. 竹筍。味甘、微寒、無毒。主消渴，利水道，益氣力，可久食。清熱消痰、利尿消腫、止瀉痢。

31. 竹葉：味苦、平、澀、無毒。主浸淫，疥瘙、疽痔、殺三蟲，女人陰蝕。扁鵲云：“煮汁與小兒冷服，治蛔蟲”。

32. 西瓜：味甘性寒。清熱解暑，生津止渴，利尿除煩。

33. 李子：味酸、苦、寒、澀、無毒。耐饑、益心氣。清肝除熱，生津止渴，利水。

34. 李核仁：味苦、平、無毒。主僵僕躋，瘀血骨痛。實：味苦、酸、微溫、澀、無毒。除固熱，調中，宜心，不可多食，令人虛。黃帝雲：“李子不可和白蜜食，蝕人五內”。

35. 杏核仁：味甘、苦、溫、冷而利、有毒。主咳逆上氣；腸中雷鳴；喉痹；下氣；產乳金瘡，驚癇，心下煩熱；風氣去來，時行頭痛，解肌，消心下急。潤肺平喘、生津解渴。

36. 芋：味辛、平、滑、有毒。寬腸胃、充肌膚，滑中。軟堅散結，化痰和胃。

37. 豆油：味辛甘，性冷，微毒。潤腸通便；驅蟲解毒。主腸蟲梗阻；大便秘結。

38. 豆腐：味甘鹹，性寒。益氣和中，生津潤燥，清熱解毒。治赤眼，消渴，休息痢；解硫黃、燒酒毒。

39. 豆蔻：味辛、溫、澀、無毒。溫中，主心腹痛，止吐嘔，去口氣臭。

40. 赤小豆：味甘、鹹、平、冷、無毒。下水腫，排膿血。一名赤豆。利水除濕、消腫解毒。

41. 乳餅：味甘，性微寒。潤五臟，利大小便，益十二經脈，微動氣。

42. 昆布：味鹹、寒、滑、無毒。主十二種水腫，散瘤結氣，破積聚。

43. 松子：味甘性溫。主風寒氣，虛羸少氣，補不足。

44. 枇杷：味甘酸，性平。潤肺化痰，止咳，和胃降逆。

45. 枇杷葉：味苦、平、無毒。正爾削取生樹皮嚼之，少少咽汁亦可，煮汁冷服之，大佳。

46. 林檎(蘋果)：味甘酸，性溫。俗名花紅。止泄痢遺精，肚痛，消食止渴。生津潤肺，除煩解暑。

47. 芥菜：味辛、溫、無毒。大破咳逆，下氣；利九竅，明耳目，；宣肺豁痰、溫中健胃、散寒解表。

48. 芫荽：味辛性溫，微毒，即胡荽。主消穀，治五臟，補不足，利大小腸，通小腹氣，通心竅，拔四肢熱，止頭痛。發汗透疹、消食下氣、清熱利尿。

49. 芰實(菱角)：味甘、辛、平、無毒。安中，補五臟；不饑，輕身。一名菱。清熱除煩，益氣健脾。

50. 花椒：辛，溫。入脾、肺、腎經。溫中散寒，止痛，殺蟲，解魚腥毒。

51. 金針菜：甘、辛，涼。入脾、肝、腎經。利尿消腫、養血止血、清熱補虛。

52. 青小豆：味甘、鹹、溫、平、澀、無毒。主寒熱，熱中，消渴；止泄利，利小便；除吐逆，下腹脹滿。

53. 南瓜：味甘性溫。補中益氣，殺蟲解毒。

54. 扁豆：味甘性微溫。主和中下氣，殺一切草木及酒毒。化濕健脾、和中益氣。

55. 枸杞苗：味甘苦性寒。解麵毒。

56. 枸杞葉：味苦、平、澀、無毒。補虛羸，益精髓。

57. 柿：味甘、寒、澀、無毒。通鼻、耳氣，金瘡止痛。清熱潤燥，生津止渴、止咳，消癭。

58. 洋蔥：甘、辛，溫。入肺經。清熱化痰、理氣和胃。

59. 胡桃肉：味甘，澀，性溫。食之令人肥健，潤肌，黑髮。補下元亦用之。

60. 胡荽子：味酸、平，無毒。消穀，能復食味。

61. 胡麻，味甘、平、無毒。滋養肝腎，潤燥滑腸。

62. 胡椒：辛，熱。入胃、大腸經。溫中下氣，開胃消食。

63. 胡蘿蔔：味甘辛，性微溫。有益無損，宜食。健脾化滯，潤燥明目，潤腸通便。

64. 苜蓿：味苦、平、澀、無毒。安中，利人四體，可久食。清熱利濕。

65. 苦瓜：苦，寒。入心、脾、胃、大腸經。清暑除熱，明目、解毒。

66. 茄子：味甘淡性寒，有小毒。清熱解毒，消腫利尿，健脾和胃。

67. 韭菜：味辛微酸，性溫。辛歸心，宜肝。可久食。安五臟，除胃中熱。春食香益人，夏食臭，冬食動宿飲，五月食之昏人乏力。冬天未出土者，名韭黃。溫陽下氣、宣痺止痛、溫中開胃、行氣活血。

68. 香芋：味甘淡，性平。舒筋絡，祛風濕，止痛，消炎散腫。治跌打損傷，骨折，外傷出血，風濕性腰腿痛，類風濕性關節炎，胃痛，胃腸炎，痧症。

69. 香蕈(香菇)：味甘性平。感陰濕之氣而成，善發冷氣，多和生薑食良。補脾益氣，托痘疹，止血。

70. 香蕉(甘蕉)：甘，寒。入脾、胃、肺、大腸經。清熱潤腸，潤肺止咳。

71. 栗子：味鹹、溫、無毒。益氣，厚腸胃，補腎氣，令人耐饑。生食之，甚治腰腳不遂。養胃健脾，補腎強腰。

72. 桃核仁：味苦，甘、辛、平、無毒。破瘀血，血閉癥瘕，邪氣，殺小蟲，治咳逆上氣，消心下硬，除卒暴聲血，破癥瘕，通月水，止心痛。

73. 桑椹子：味甘酸，性微溫。主消渴。或暴乾和蜜食之，令人聰明，安魂鎮神。滋陰補血，補肝益腎，利水消腫。

74. 海帶：味甘鹹性寒滑。清熱利水，軟堅消癭，止血。

75. 烏芋：味苦、甘、微寒、滑，無毒。主消渴；益氣。

76. 茭白：味甘淡，性冷滑。清熱除煩、通利二便。

77. 茴香菜：味苦，辛微、寒澀、無毒。主霍亂，辟熱除口氣。

78. 茶：味苦而甘，茗性大寒，岕性微寒。久飲令人瘦，去人脂，令人不睡。大渴及酒後飲茶，寒入腎經，令人腰腳膀胱冷痛，兼患水腫攣痹諸疾。生津解渴，清熱解毒，祛濕利尿，消食止瀉，清心提神。

茗乃茶之粗者，味苦而寒。岕產於浙江省長興縣境內的羅岕山，故名岕茶。為茶中上品。

79. 茼蒿：味辛、平，無毒。安心氣，養脾胃。消痰飲。

80. 草決明：味甘性涼。清肝明目，潤腸通便。

81. 荔枝：味甘，微酸，溫，無毒。止煩渴，美顏色，通神健氣，極甘美，益人，食之不厭。

82. 乾薑：味辛、熱、無毒。溫中；止漏血；逐風濕痹；止唾血。生者尤良。

83. 梅子：味酸性平。止咳化痰，止瀉止痢，生津止渴。

84. 梅實：味酸、平、澀、無毒。下氣，除熱煩滿，安心；止肢體痛，偏枯不仁，死肌，去青黑志，惡疾；止下利；好唾口乾；利筋脈。

85. 梨：味甘、微酸、寒、澀、有毒。除客熱氣，止心煩。潤肺消痰，清熱生津。

86. 甜瓜：甘，寒。入心、胃經。清熱解暑，除煩止渴，清熱利尿。

87. 甜瓠：味甘、平、滑，無毒。主消渴、惡瘡，鼻、口中肉爛痛。其葉：味甘、平，主耐饑。

88. 荸薺：味甘，性寒滑，即地栗。清熱，化痰，消積。治溫病消渴，黃疸，熱淋，痞積，目赤，咽喉腫痛，贅疣。

89. 莧菜：甘、鹹，涼。入大、小腸、大腸經。清熱解毒、通利二便、透疹。

90. 野苣。味苦、平、無毒。久服輕身少睡。

91. 鹿角菜：味甘性大寒。解麵毒。

92. 麻油(生)：味甘辛，性冷。潤燥通便，解毒，生肌。治腸燥便秘，蛔蟲、食積腹痛，瘡腫，潰瘍，疥癬，皮膚皸裂。

93. 麻油(熟)：味甘辛，性熱。潤腸通便，解毒生肌。

94. 粟米：味鹹性微寒，即小米也。主養腎氣，去脾胃熱，益氣。健脾和胃、補益虛損。

95. 紫菜：味甘鹹性寒。化痰軟堅，清熱利尿。

96. 紫蘇：味辛、微溫、無毒。下氣，除寒中。

97. 絲瓜：味甘性冷。清熱化痰，止咳通絡。

98. 菘菜(白菜)：味甘、溫、澀、無毒。久食通利腸胃，除胸中煩，解消渴。

99. 菠菜：味甘性冷滑。清熱除煩、養血止血、滋陰潤燥。

100. 萊菔根(白蘿蔔)：辛甘，葉微苦，性溫，即蘿蔔。能解豆腐、麵毒。散氣，及炮煮食大下氣消穀，去痰癖，利關節，止咳嗽，溫中，補不足，肥健人，令膚肌白細。消食化痰，下氣寬中，清熱生津，涼血止血。

101. 越瓜（菜瓜)：味甘、平、無毒。益腸胃。除煩熱；生津液；利小便。主煩熱口渴；小便不利；口瘡。

102. 黃大豆：味甘，生性溫、炒性熱。補脾、寬中益氣、清熱解毒。

103. 黃瓜：味甘淡，性寒，有小毒。清熱止渴，利水解毒。

104. 黃粱米：味甘、平、無毒。益氣，和中，止泄利。

105. 黃精：味甘微苦，性平。補氣養陰，健脾，潤肺，益腎。用於脾胃虛弱，體倦乏力，口乾食少，肺虛燥咳，精血不足，內熱消渴。

106. 黑大豆：味甘性平。煮食則涼，炒食則熱，作腐則寒，作豉則冷，造醬及生黃卷則平。活血利水、補腎益陰、解毒。

107. 黑砂糖：味甘性溫。補中緩肝，和血化瘀，和胃降逆。

108. 椰子：甘，平。入脾、胃、肺、大腸經。清熱解渴，強心利尿，驅

蟲，止吐瀉。

109. 椿葉(香椿)：苦，平。入肝、胃、腎經。清熱化濕、解毒殺蟲。

110. 楊梅：味酸甘，性溫。去痰去嘔，消食下酒，和五臟，除煩憒惡氣，甚能止痢。

111. 粳米，味辛、苦、平、無毒。主心煩、斷下利，平胃氣，長肌肉。補中益氣、健脾和胃，除煩渴。

112. 萵苣菜：味甘苦性冷，微毒。清熱利水、通乳。

113. 落花生：味甘微苦，性平。形如香芋。潤肺止咳，和胃健脾，下乳。

114. 葡萄：味甘酸，性微溫。主筋骨濕痹，益氣力，令人肥健耐寒，利小便。補氣血，益肝腎，強筋骨，除煩止渴。

115. 蜀椒：味辛，大熱。溫中下氣；逐皮膚中寒冷；濕痹痛；心下冷氣；除五臟六腑寒，百骨節中積冷。

116. 蜀黍：味甘澀性溫。玉蜀黍即番麥，味甘性平。調中和胃、利尿排石，降脂、降壓、降血糖。

117. 蜂蜜：味甘，性微溫。凡取蜜夏冬為上，秋次之，春則易發酸。川蜜溫、閩廣性熱、西南蜜涼。色白味甜。補中潤燥，緩急解毒，降壓通便。

118. 榛子：味甘性平。健脾和胃，潤肺止咳。主病後體弱；脾虛泄瀉；食欲不振；咳嗽。

119. 綠豆：味甘性寒。宜連皮用，去皮則令人少壅氣，蓋皮寒而肉平也。清熱解毒、清暑利水。

120. 綠豆芽菜：味甘性涼。解酒毒、熱毒，利三焦。

121. 蒲公英：味甘性溫。嫩苗可食，解食毒，一名黃花地丁草。

122. 辣椒：辛，熱。入心、脾經。溫中散寒，開胃消食，除濕。

123. 銀杏：味甘苦澀，性溫。即白果。斂肺氣、定喘嗽、止帶濁、縮小便、祛蟲。

124. 蓮肉：味甘澀，性平。養心，益腎，補脾，澀腸，止血。

125. 蔥：味辛，葉溫、根鬚平。主明目，補中不足。解表發汗、通溫陽氣。

126. 豌豆：味甘性平。調順榮衛，益中平氣。補中益氣、清熱解毒。

127. 醋：味酸甘苦性微溫。解魚肉瓜菜毒。米醋乃良。活血散瘀，消食化積，消種軟堅，解毒療瘡。

128. 橄欖：味澀甘，性溫。橄欖能解一切魚毒。清肺、利咽、生津、解毒。

129. 橘子：味甘酸，性溫。主胸中逆氣，利水谷，除膈間痰，導滯氣，止嘔咳吐逆，泄瀉。橘皮干者，名陳皮。味苦辛，性溫。開胃和中，生津止渴，潤肺止咳。

130. 橘柚(美人柑)：味辛、溫、無毒。主胸中瘕滿，逆氣，利水谷，下氣，止嘔咳；除膀胱留熱，停水，破五淋，利小便；治脾不能消穀，卻胸中，吐逆霍亂，止瀉利。久服去口臭，下氣，通神。輕身長年。一名橘皮，陳久者良。

131. 橙子：肝氣，發虛熱。橙皮，味苦辛，性溫。宿酒未解，食之速醒，食多反動氣。

132. 蕎麥：味甘性寒。實腸胃，益氣，久食動風，令人頭眩。降氣寬腸、消積去穢、止帶濁、消瘰癧。

133. 蕓苔菜(油菜花)：味辛性溫，即今之油菜。行瘀散血、消腫解毒。

134. 蕪菁(大頭菜)：味辛苦，性溫，即諸葛菜。消食，下氣，利小便。北地尤多，春食苗，夏食心，秋食莖，冬食根。

135. 龍眼：味甘性平。補心安神，健脾止瀉，利尿消腫，補氣血。

136. 蕹菜：甘，寒。入腸、胃、大腸經。清熱涼血、潤腸通便。

137. 薄荷：味辛性涼。發汗，通利關節。

138. 薏苡仁：味甘性微寒。去乾濕腳氣。利水滲濕、清熱排膿、健脾止瀉。

139. 薤：味苦、辛、溫、滑、無毒。宜心，辛歸骨。輕身不饑，耐老。除寒熱，去水氣，溫中，散結氣；利產婦病人。骨在咽不下者，食之則去。

140. 藍菜：味甘、平、無毒。久食大益腎，填髓腦，利五臟，調六腑。其葉：長大厚，煮食甘美，經冬不死，春亦有英。

141. 覆盆子：味甘、辛、平、無毒。益氣、輕身、令髮不白。

142. 醬油：鹹，寒。入胃、脾、腎經。除煩解熱，解毒。

143. 雞頭實(芡實)：味甘、平、無毒。主濕痹，腰脊膝痛；補中；除暴疾；益精氣，強志意，耳目聰明。久服輕身，不饑，耐老，神仙。

144. 雞蘇(薄荷)：味辛、微溫、澀、無毒。主吐血、下氣。一名水蘇。

145. 羅勒(九層塔)：味苦、辛、溫、平、澀，無毒。消停水，散毒氣。

146. 藕：味甘性平。生食過多，亦令冷中。少和鹽水食，益口齒。同油炸米麵果食，則無渣。清熱潤肺，涼血行瘀。

147. 藕實：味苦、甘、寒、無毒。食之令人心歡，止渴，去熱；補中養神，益氣力，除百病。久服輕身，耐老，不饑，延年。一名水芝。生根寒，止熱渴，破留血。

148. 獼猴桃(奇異果)：甘、酸，寒。入脾、胃經。清熱生津，和胃消食，解熱止渴。

149. 糯米：味苦、溫、無毒。溫中，令人能食，多熱，大便硬。補中益

氣、健脾止瀉。

150. 櫻桃：味甘、平、澀。調中益氣。可多食，令人好顏色，美志性。祛風除濕，解表透疹。

151. 蠶豆：味甘微辛，性平。主快胃，利五臟。補脾益胃、清熱利濕。

152. 鹽：味鹹性寒。能吐胸中痰，止心腹卒痛；堅肌骨。清火涼血，解毒。

葷：

1. 人乳汁：味甘、平、無毒。補五臟，令人肥白悅澤。
2. 丹雄雞肉：味甘、微溫、無毒。主女人崩中漏下，赤白沃；補虛，溫中；能愈久傷、乏瘡不肯瘥者，通神，殺惡毒。
3. 比目魚：味甘性平。多食動風氣，有風濕病者勿食。
4. 牛乳汁：味甘、微寒、無毒。補虛羸、止渴。入生薑、蔥白，止小兒吐乳。補勞。補益虛損，益肺胃，生津潤腸。
5. 田螺：甘、鹹，寒。入腸、胃、肝、脾、大腸、膀胱經。清熱利水、退黃、止血。
6. 白雄雞肉：味酸、微溫、無毒。下氣，去狂邪，安五臟，傷中，消渴。
7. 羊：肉，味甘，大熱，無毒。主緩中，頭腦大風，汗出，虛勞寒熱，開胃，補中益氣，肥健人，安心止驚。心，止憂恚膈氣，補心。肝，明目，主肝風虛熱，目赤睛痛。腎，補腎氣，益精髓，壯陽，健胃，補虛損，止小便，盜汗，耳聾。髓，味甘，溫，主男女傷中，陰氣不足，和血脈，益經氣，以酒服之。皮，補虛勞，去一切腳中虛風。

血，主女人產後血虛暈。

8. 羊乳汁：味甘、微溫、無毒。補寒冷，虛乏，少血色。令人熱中。益腎潤燥，滋養補虛。

9. 卵白汁（蛋白）：微寒。主目熱赤痛；除心下伏熱，止煩滿；咳逆；小兒泄利；婦人產難，胞衣不出，生吞之。清肺利咽，清熱解毒。

10. 牡蠣肉：味甘性溫。養血柔肝、滋陰清熱、益精明目，行痺通絡。

11. 兔肉：甘，涼。入肝、大腸經。補中益氣、止渴。

12. 狗肉：鹹，溫。入脾、胃、腎經。補中益氣、溫腎助陽、理氣利水。

13. 海參：味甘鹹，性寒滑。補腎益精，養血潤燥，止血消炎，和胃止渴。

14. 烏雄雞肉：味甘、溫、無毒。補中，止心痛。

15. 烏賊魚：味鹹性平。養血通經，滋陰。

16. 烏賊魚骨：味鹹、微溫、無毒。主女子漏下赤白經汁，血閉，陰蝕腫痛，寒熱癥瘕，無子；驚氣入腹，腹痛環臍，丈夫陰中痛而腫，令人有子。肉：味酸、平、無毒。益氣強志。

17. 蚌肉：味甘鹹，性冷。清熱；滋陰；明目；解毒。主煩熱；消渴；血崩；帶下；痔瘺；目赤。

18. 酒類：甚多，其味有甘苦酸淡辛澀不一，其性皆熱。主行藥勢，殺百邪，惡毒氣，行諸經而不止，通血脈，厚腸胃，御風寒霧氣，養脾扶肝。味辛者能散，為導引，可以通行一身之表至極高之分。苦者能下，甘者居中而緩，淡者利小便又速泄。

19. 馬、牛、羊酪：味甘、酸、微寒、無毒。補肺臟，利大腸。

20. 淡菜(貽貝)：味甘性溫。或紫蘇、或冬瓜同煮，尤佳。調補肝腎，益精血，消癭瘤。

21. 蛇肉：甘，溫。祛風、殺蟲。

22. 豚卵：味甘、溫、無毒。除陰莖中痛，驚癇，鬼氣，蠱毒、除寒熱，奔豚、五癃、邪氣攣縮。母豬蹄：寒、無毒。煮汁服之，下乳汁，甚解石藥毒。大豬頭肉：平、無毒。補虛乏氣力，去驚癇鬼毒，寒熱、五癃。腦：主風眩。心：平、無毒。主驚邪、憂恚，虛悸、氣逆；婦人產後中風，聚血氣驚恐。腎：平、無毒。除冷利，理腎氣，通膀胱。肝：味苦、平、無毒。主明目。豬喙微寒、無毒。主凍瘡痛癢。肚：微寒，無毒。補中益氣，止渴，斷暴利虛弱。腸：微寒、無毒。主消渴，小便數，補下焦虛竭。其肉間脂肪：平、無毒。主煎諸膏藥，破冷結，散宿血。豬洞腸：平、無毒。主洞腸挺出血多者。　豬肉：味苦、酸、冷、無毒。主狂病多日不愈。凡豬肉：味苦、微寒，補腎氣虛竭。豬血：平、澀、無毒。主卒下血不止，美清酒和炒服之。又主中風絕傷，頭中風眩及諸淋露，賁肫暴氣。

23. 野鴨：味甘性涼。治病後虛腫。

24. 野雞：味酸甘，性微寒。益氣，止瀉。主治脾虛泄瀉，胸腹脹滿。

25. 蛙：味甘性寒，即田雞。其骨熱食之，令小便淋。利水消腫，和胃降逆，補虛。

26. 蛤蜊：味鹹性冷。滋陰；利水；化痰；軟堅。主消渴；水腫；痰積；癖塊；癭瘤；崩漏；痔瘡。

27. 黃牛肉：味甘性溫，微毒。服仙茅者食牛肉、牛乳，令斑人鬢發。服牛膝人，亦忌食之。健脾益胃，益氣血，強筋骨，理虛弱。

28. 黃魚(黃花魚)：甘，平。入胃、脾、腎經。健脾開胃，填精壯陽。

29. 黃雌雞肉：味酸、鹹、平、無毒。主傷中，消渴；小便數而不禁，補益五臟，絕傷五勞，益氣力。

30. 黑雌雞肉：味甘、平、無毒。除風寒濕痹、五緩六急，安胎。

31. 蜆肉：味甘鹹，性冷。清熱；利濕；解毒。主消渴；目黃；濕毒腳氣；疔瘡癰腫。

32. 雉肉：酸、微寒、無毒。補中益氣，止泄利。

33. 銀魚：甘，平。入脾、胃經。補虛健胃，利水消積。

34. 蝦：甘，寒。入肝、腎經。補腎壯陽，通乳，托毒，祛風痰。

35. 豬肉：味苦，性微寒，有小毒。滋陰潤燥，益氣。

36. 燕窩：味甘性平。養陰潤燥；益氣補中化痰止咳。主久病虛損；肺癆咳嗽；痰喘；咯血；吐血；久痢；久瘧；噎膈反胃；體弱遺精；小便頻數。

37. 鴨肉：味甘性寒。滑中發冷利，患腳氣人忌食之。新鴨有毒，以其多食蚯蚓等蟲也。腸風下血人不可食鴨。鴨血味鹹性冷，解諸藥毒。鴨卵味甘鹹，性微寒。滋陰養胃，利水消腫，健脾補虛。

38. 鴨蛋：甘，涼。入心、肺經。滋陰清肺，止咳、止痢。

39. 龜：甘、鹹，平。入肝、腎經。滋陰補血，健骨補腎，降火。[1-7,41]

40. 雞子黃（蛋黃）：微寒。主除熱、火灼、爛瘡。滋陰養血，潤燥熄風，健脾和胃。

41. 雞肉：味甘酸，性微溫。善發風助肝火。溫中益氣，補精添髓，降逆。

42. 鯇魚(草魚)：味甘性溫，即草魚。暖胃和中，平降肝陽。

43. 鯉魚：味甘性平。利水消腫，通乳，安胎鎮驚。

44. 鯽魚：味甘性溫。同蒜食，助熱。補脾健胃，除濕利水。

45. 鵝肉：味甘性寒。鵝血味鹹微毒。鵝卵味甘性溫，多食鵝卵，發痼疾。煮鵝下櫻桃葉數片，易軟。益氣補虛，和胃止渴。

46. 蟹殼：味酸、寒、有毒。主胸中邪熱。其黄：解結散血、愈漆瘡，養筋益氣。益陰補髓，清熱散血。

47. 鯖魚：味性甘平。益氣補虛，化濕利水。

48. 鯧魚：味甘性平。補胃益血，充精壯陽。

49. 鰍魚：味甘性平，即泥鰍魚。補益脾腎；利水；解毒。主脾虛瀉痢；熱病口渴；消渴；小兒盜汗水腫；小便不利；陽事不舉；病毒性肝炎；痔瘡；疔瘡；皮膚瘙癢。

50. 鰱魚：甘，溫。入脾、肺經。溫中益氣，利水、止咳。

51. 鰻魚：甘，平。入肝、腎、脾經。補虛扶正、祛濕殺蟲。

52. 鱉肉：味甘性冷。滋陰補虛，止瀉截瘧。

53. 鱔魚：甘，溫。入肝、脾、腎經。祛虛損，除風濕，強筋骨。

54. 鱸魚：味甘性平。益脾胃；補肝腎。主脾虛瀉痢；消化不良；疳積；百日咳；水腫；筋骨萎弱，胎動不安；瘡瘍久不愈。

[1-7,52]

好食曆

台灣秋冬節氣食材表[53]

節氣	水果	蔬菜	漁產
立秋	龍眼、紅棗、葡萄、西瓜、荔枝、梨、酪梨、文旦柚、愛文芒果、咖啡。	綠竹筍、蓮子、箭竹筍、金針、越瓜、花生、蓮藕、茭白筍、芹菜、秋葵。	烏賊、鰹魚、旗魚、紅目鰱、蝦、櫻花蝦。
處暑	龍眼、紅棗、葡萄、西瓜、荔枝、梨、	綠竹筍、蓮子、金針、越瓜、蓮藕、	烏賊、鰹魚、旗魚、紅目鰱、蝦、櫻花

	酪梨、文旦柚、咖啡。	茭白筍、芹菜、秋葵。	蝦。
白露	梨、文旦柚。	綠竹筍、蓮子、金針、越瓜、蓮藕、茭白筍、芹菜、秋葵、芋頭、栗子。	小卷、旗魚、紅目鰱、虱目魚、鰆魚、蝦、櫻花蝦。
秋分	梨、文旦柚。	綠竹筍、蓮子、金針、越瓜、蓮藕、茭白筍、芹菜、秋葵、芋頭、栗子、高麗菜、甘蔗。	小卷、旗魚、紅目鰱、鰆魚、蝦、櫻花蝦。
寒露	梨、文旦柚、柳丁。	蓮子、越瓜、蓮藕、茭白筍、芹菜、芋頭、栗子、高麗菜、包心芥菜、山藥、甘藷、碗豆、甘蔗。	旗魚、紅目鰱、鰆魚、櫻花蝦、嘉鱲、雕魚、鯧魚、白帶魚、文蛤、牡蠣。
霜降	梨、文旦柚、柳丁、柿子	越瓜、茭白筍、芹菜、芋頭、栗子、高麗菜、芥菜、山藥、甘藷、碗豆、甜椒、萵苣、甘蔗。	旗魚、紅目鰱、鰆魚、嘉鱲、雕魚、鯧魚、白帶魚、文蛤、牡蠣。
立冬	洋香瓜、番茄、蓮霧、葡萄、柿子、釋迦、柳丁。	冬菇、芥菜、高麗菜、萵苣、山藥、芋頭、花椰菜、芹菜、甘藷、豌豆、甘蔗。	旗魚、嘉鱲、鯧魚、紅目鰱、雕魚、紅魽、櫻花蝦。
小雪	洋香瓜、番茄、蓮霧、葡萄、柿子、釋迦、柳丁、柑橘、楊桃、草莓。	冬菇、芥菜、萵苣、山藥、芋頭、花椰菜、甘藷、豌豆、甘蔗。	旗魚、嘉鱲、鯧魚、紅目鰱、雕魚、紅魽、櫻花蝦。
大雪	洋香瓜、番茄、蓮霧、葡萄、釋迦、	芥菜、萵苣、山藥、芋頭、花椰菜、甘	旗魚、嘉鱲、鯧魚、雕魚、紅魽、鰆魚、

	柳丁、柑橘、楊桃、草莓、棗。	藷、豌豆、胡蘿蔔、花生、紅甘蔗、洛神。	烏魚、櫻花蝦。
冬至	洋香瓜、番茄、蓮霧、葡萄、釋迦、柳丁、柑橘、草莓、棗。	芥菜、萵苣、芋頭、花椰菜、甘藷、豌豆、胡蘿蔔、花生、洛神、茼蒿。	旗魚、嘉鱲、鯧魚、雕魚、紅魽、鰆魚、烏魚、櫻花蝦。
小寒	洋香瓜、番茄、蓮霧、柳丁、柑橘、草莓、棗。	萵苣、芋頭、花椰菜、甘藷、胡蘿蔔、花生、洛神、豌豆苗、茄子。	旗魚、嘉鱲、鯧魚、雕魚、紅魽、烏魚。
大寒	洋香瓜、番茄、蓮霧、柳丁、柑橘、草莓、棗、釋迦。	萵苣、芋頭、花椰菜、甘藷、胡蘿蔔、洛神、茄子、黃豆、洋蔥、山藥。	旗魚、嘉鱲、鯧魚、雕魚、紅魽、烏魚。

第二章 秋季養生藥膳

秋季養生，不論是精神情志、飲食起居或運動鍛鍊皆以養收為原則。秋在臟應於肺，肺在志為悲（憂），悲憂易傷肺，肺氣虛則身體對外在有害刺激的耐受性下降，易生悲憂之情緒，所以在自我調養時要依循自然規律，遵照《素問・四氣調神大論》“使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平；無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也”的原則。

《溫病條辨・上焦篇》指出“深秋燥令氣行，人體肺金應之，肌膚亦燥”，此時燥氣易侵犯人體而傷肺，若不適當調養，會出現咽乾鼻燥、乾咳、皮膚乾燥等一系列的秋燥症狀。暮秋時節的飲食調養應以滋陰潤燥（肺）為宜。平時多喝水，以維持水代謝平衡，防止皮膚皸裂、邪火上犯；秋季瓜果時令蔬菜較多，應多吃蔬菜、水果，以補充維生素和礦物質，可食用芝麻、糯米、蜂蜜、荸薺、葡萄、蘿蔔、梨、柿、蓮子、百合、甘蔗、鳳梨、香蕉、銀耳、乳品等柔潤食物，也可食用西洋參、沙參、麥冬、川貝、杏仁、膨大海、冬蟲夏草等益氣養陰、宣肺化痰的保健中藥調製的藥膳，適當增加雞、鴨、牛肉、豬肝、魚、蝦、大棗、山藥等以增強體質。[55]

第一節 立秋養生藥膳

立秋開始進入秋季。《素問・臟氣法時論》指出“肺主秋……肺收斂，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉之”。可見酸味飲食收斂肺氣，辛味飲食發散瀉肺，秋天宜收不宜散，所以儘量少吃蔥、姜等辛味之品，適當多吃酸味果蔬。秋時肺金當令，肺

金過旺則克肝木，是以《金匱要略》有“秋不食肺”之說。秋季燥氣當令，易傷津液，故飲食應以滋陰潤肺為宜。《飲膳正要》指出：“秋氣燥，宜食麻以潤其燥，禁寒飲”。另有主張入秋宜吃生地黃粥，以滋陰潤燥。[38]本節介紹並示範四道立秋節氣養生藥膳：分別是具有潤腸通便功效的玄參香菇肉粥；能補精氣的枸杞燒仙草；能清痰止嗽的川貝雪梨盅；以及能止咳化痰的金桔枇杷飲。

玄參香菇肉粥《溫病條辨‧增液湯》(2 人份)

【藥材】玄參 20 公克，麥冬、生地各 16 公克。

【食材】乾香菇 15 公克，雞蛋 1 個，豬瘦肉 80 公克，糙米 100 公克。

【調味】蔥 15 公克，芹菜 15 公克，鹽 2 公克，白胡椒粉 1 公克。

【料理】①將藥材加水 700 毫升煎煮至 150 毫升(約 1 小時)，去渣備用。②乾香菇水發後切絲；豬瘦肉切柳，汆燙去血水備用。③糙米洗淨加水 400 毫升浸泡 1 小時後，放入香菇煮成粥。④加入藥汁、豬瘦肉、蔥花、芹菜末，打入蛋花，再沸後加鹽及白胡椒粉調味即成。

【用法】吃肉喝粥。

【功效】潤腸通便。

【醫藥知識】玄參養陰生津，清熱潤燥；麥冬滋液潤燥，生地養陰清熱；合奏增液潤燥通便之功。香菇扶正補虛、健脾開胃、化痰理氣；豬肉滋陰潤燥、益氣。

【宜】陰虛便秘者。

【忌】大便溏瀉者。[5,8,49-51,56]

枸杞燒仙草《奇效良方・枸杞丸》(2 人份)

【藥材】枸杞、黃精各 15 公克。

【食材】即溶仙草粉 6 公克、花生(去皮)30 公克。

【調味】黑糖 20 公克、太白粉 10 公克。

【料理】將藥材加水 1200 毫升煎煮至 1000 毫升(約 20 分鐘),加入仙草粉與黑糖迅速攪拌溶解(小火),次加入太白粉水(以少許水溶解)拌勻後起鍋分裝,再灑上花生即成。

【用法】作點心食用。

【功效】補精氣。

【醫藥知識】枸杞補肝腎,明目;黃精滋腎潤肺,補脾益氣。仙草消暑清熱,涼血解毒;花生健脾養胃,潤肺化痰。

【宜】頭暈、腰膝酸軟,鬚髮早白及消渴屬腎虛精虧者。

【忌】中寒泄瀉,痰濕痞滿氣滯者。[5,9, 49-51,56]

川貝雪梨盅《聖濟總錄・貝母丸》(2 人份)

【藥材】川貝 10 公克、炙甘草 0.2 公克、杏仁 7 公克。

【食材】雪梨 2 個約 500 公克(去皮去核)。

【調味】冰糖粉 20 公克。

【料理】將雪梨上 1/3 切開作頂,挖空核心,放入藥材(磨粉)及冰糖粉,蓋回頂,置入盅,放入蒸鍋隔水蒸 1 小時,至梨軟化即成。

【用法】喝湯吃梨。

【功效】清痰止嗽。

【醫藥知識】川貝清熱化痰,潤肺止咳;杏仁止咳平喘,潤腸通便;炙甘草祛痰止咳,調和藥性。雪梨清肺化痰,生津止渴。

【宜】肺熱咳嗽多痰,咽喉中乾者。

【忌】脾胃虛寒及有濕痰或寒痰者。[5,10, 49-51,56]

【另方】將川貝粉 10 公克與雪梨 500 公克(去皮去核)加適量開水打成汁,加入生薑汁 5 毫升及蜂蜜 20 公克即成。(熬膏亦良。)[11]

金桔枇杷飲《滇南本草》(2 人份)

【藥材】枇杷葉 15 公克，川貝 5 公克，杏仁、陳皮各 6 公克。

【食材】金桔 2 顆。

【調味】蜂蜜 40 公克。

【料理】將藥材加水 1000 毫升煎煮至 800 毫升(約 20 分鐘)，去渣，加入金桔（壓破）及蜂蜜即成。

【用法】直接飲用。

【功效】止咳化痰。

【醫藥知識】枇杷葉清肺化痰止咳，降逆止嘔；川貝清熱化痰，潤肺止咳；杏仁止咳平喘，潤腸通便；陳皮理氣健脾，燥濕化痰。金桔健脾，理氣。

【宜】咳嗽，喉中有痰聲者。

【忌】胃寒嘔吐及肺受風寒咳嗽者。[5,12, 49-51,56]

第二節 處暑養生藥膳

秋季養生之所以強調確保睡眠品質，是因為優質睡眠有益養生。馬王堆《十問》(竹簡醫書）指出：“夫臥，非徒生民之事也。舉鳧雁鵠鸘、蟲元蟺魚鱉蠕動之徒，胥食而生者也；食者，胥臥而成者也。夫臥，使食靡消，散藥以流形者也。譬臥于食，如火于金，故一夕不臥，百日不復。食不化……故道者敬臥。”，可見不但人需要充足睡眠，任何生物都離不開睡眠。也就是說沒有正常的睡眠，就無法完全維持正常的生命活動。處暑節氣宜食清熱安神之品，如白木耳、百合、蓮子、蜂蜜、黃魚、干貝、海帶、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆類及奶類。[3,57]本節介紹並示範四道處暑節氣養生藥膳：分別是具有和中緩急，寧神安躁功效的百合紅棗茶；能補腎寧心，益志安神的龜龍膏；能養血安神，清熱除煩的棗仁銀耳羹；以及能益氣補血，滋陰寧神的參麥燉雞心。

百合紅棗茶《金匱要略‧甘麥大棗湯》(2 人份)

【藥材】甘草 10 公克、小麥 50 公克、紅棗 30 公克。

【食材】百合 20 公克、龍眼肉 20 公克。

【調味】無。

【料理】將藥材加水 1100 毫升煎煮至 800 毫升(約 30 分鐘),去渣,加入百合及龍眼肉再煮 20 分鐘即成。

【用法】吃百合、龍眼肉喝湯。

【功效】和中緩急,寧神安躁。

【醫藥知識】甘草甘緩和中;紅棗甘溫益氣,兩藥與小麥相伍,能補中益氣,調養心陰,並可緩肝(脾)氣之急。百合養陰潤肺止咳,清心安神;龍眼肉補益心脾,養血安神。

【宜】歇斯底里,躁鬱病、神經衰弱、失眠、夢遊、小兒夜啼。

【忌】感冒有汗者。[5,13, 49-51,56]

龜龍膏《備急千金要方‧孔聖枕中丹》(2 人份)

【藥材】龜板、龍骨、遠志、石菖蒲各 15 公克。

【食材】即溶仙草粉 3 公克，太白粉 6 公克。

【調味】蜂蜜 20 公克。

【料理】將龜板、龍骨加水 800 毫升煎煮 30 分鐘後，放入其他藥材煮至 300 毫升，去渣，加入仙草粉、太白粉水迅速攪拌溶解（小火）後起鍋，放進冰箱冷卻成型，食用前加蜂蜜。

【用法】作點點心食用。

【功效】補腎寧心，益志安神。

【醫藥知識】龜版滋陰降火；龍骨鎮心安神；遠志、菖蒲既能安神益智，又能祛痰利竅。仙草消暑清熱，涼血解毒。合奏滋陰降火、鎮心安神之功。

【宜】神經衰弱、癔病、神經官能症，見失眠，健忘，精神恍惚者。

【忌】有胃炎及胃潰瘍者。[2,5, 49-51,56]

棗仁銀耳羹《金匱要略・酸棗仁湯》(2 人份)

【藥材】酸棗仁（炒、打碎）20 公克，甘草 2 公克，知母、茯苓、川芎各 4 公克。

【食材】銀耳 30 公克。

【調味】冰糖 20 公克。

【料理】酸棗仁加水 1000 毫升煎煮至 800 毫升，加入其他藥材煮至 500 毫升，去渣。銀耳水發後加入藥汁，小火燉 20 分鐘，加冰糖即成。

【用法】吃銀耳喝羹。

【功效】養血安神，清熱除煩。

【醫藥知識】酸棗仁，養血補肝，寧心安神，並可斂汗；茯苓加強寧心安神；川芎調暢氣機，養血調肝安神；知母滋陰清熱除煩；甘草清熱和藥。諸藥合用，養肝血以寧心神，清內熱以除虛煩，則睡眠自寧。銀耳滋補生津；潤肺養胃。

【宜】失眠、更年期綜合症、神經衰弱、盜汗、健忘症。

【忌】陰虛火旺之失眠者。[5,13, 49-51,56]

參麥燉雞心《古今醫統・養心湯》(2 人份)

【藥材】當歸、生地、熟地、茯神各 9 公克,黨參、麥冬各 12 公克,五味子、炙甘草各 3 公克,柏子仁、蓮子各 6 公克,燈芯 3 公克。

【食材】雞心 300 公克、雞胸骨 150 公克。

【調味】鹽 2 公克。

【料理】將藥材與雞胸骨加水 1000 毫升煎煮至 700 毫升(約 30 分鐘),去渣作膏湯。雞心汆燙後放入膏湯燉煮 45 分鐘,加鹽即成。

【用法】吃雞心喝湯。

【功效】益氣補血,滋陰寧神。

【醫藥知識】黨參、五味子、炙甘草補心氣;配當歸、熟地補心血;生地、麥冬補心陰;故配柏子仁、茯神養心神;蓮子養心,燈芯清心。合而用之,能收益氣補血,滋陰寧神之功。雞心補心安神。

【宜】體質素弱或病後思慮過多,心虛驚悸失眠,面色憔悴者。

【忌】大便溏瀉者。[5,14, 49-51,56]

第三節　白露養生藥膳

白露節氣要預防鼻病、哮喘和支氣管病的發生，特別是因體質過敏而誘發的前述疾病，平時應少吃或不吃魚蝦海鮮、生冷炙燴醃菜、辛辣酸鹹甘肥的食物。白露即為典型的秋季氣候，特點為乾燥，亦即“秋燥”。燥邪容易耗傷津液，表現為口乾、唇乾、鼻乾、咽乾及大便乾結、皮膚皸裂等症狀。可適當地多吃些富含維生素的食品，如梨、葡萄、藕、銀耳、黑木耳、甲魚等以防秋燥傷陰。也可選用一些宣肺化痰、滋陰益氣的中藥，如人參、沙參、西洋參、百合、杏仁、川貝等，對緩解秋燥多有良效。[38,40]本節介紹並示範四道白露節氣養生藥膳：分別是具有補虛益損功效的蓮子豬肚湯；能補虛勞羸弱的白果烏雞飯；能滋陰降火的薑汁雪梨百花膏；以及能清宣燥熱，潤肺止咳的杏仁秋梨膏。

蓮子豬肚湯《醫學發明·水芝丸》(3人份)

【藥材】蓮子(去心)60公克。

【食材】豬肚1個(約600公克)。

【調味】鹽3公克,米酒100毫升,白胡椒粉5公克。

【料理】①蓮子浸泡於米酒8小時後撈起備用。②豬肚剪去油脂,翻面加2大匙鹽(另外)搓洗後沖水洗淨,再加2大匙白醋(另外)搓洗後沖水洗淨,汆燙後刮去腸膜備用。③蔥薑各 50公克(另外)加水煮豬肚,10分鐘後撈起備用。④將蓮子塞入豬肚後以竹籤封口,加水800毫升電鍋內鍋,外鍋加水1杯蒸煮;豬肚切塊後放回內鍋加調味料,外鍋加水半杯蒸煮即成。

【用法】吃蓮子、豬肚,喝湯。

【功效】補虛益損。

【醫藥知識】蓮子益腎固精,補脾止瀉,止帶,養心;豬肚補益脾胃。

【宜】夜寐多夢,遺精,淋濁,久痢,虛瀉,婦人崩漏帶下,小兒尿床。

【忌】中滿痞脹及大便燥結者。[5,15, 49-51,56]

白果烏雞飯《本草綱目・烏骨雞》(4 人份)

【藥材】白果 20 公克。

【食材】蓮子(去心)20 公克,黑糯米 100 公克,烏骨雞 1 隻(去內臟,約 900 公克)。

【調味】白胡椒粉 5 公克,鹽 4 公克。

【料理】①蓮子、黑糯米洗淨加水浸泡 2 小時後撈起備用。②烏骨雞汆燙去血水,將白果、蓮子、黑糯米、白胡椒粉塞入烏骨雞腹中以竹籤封口,加水淹過雞身,小火燉煮 1 小時,加鹽調味即成。

【用法】吃白果、蓮子、雞肉、飯,喝湯。

【功效】補虛勞羸弱。

【醫藥知識】白果斂肺定喘,止帶,縮尿;蓮子益腎固精,補脾止瀉,止帶,養心;烏骨雞補肝腎,益氣血;黑糯米健脾補血。

【宜】下元虛憊,女子赤白帶下,男子遺精白濁。

【忌】感冒發燒、喉嚨痛、牙痛及有感染者。[5,6, 49-51,56]

薑汁雪梨百花膏《奇方類編；濟生方・百花膏》(2 人份)

【藥材】百合、款冬花各 15 公克。

【食材】生薑 50 公克，雪梨 2 個約 500 公克（去皮去核)。

【調味】蜂蜜 200 公克。

【料理】將藥材加水 450 毫升煎煮至 150 毫升(約 30 分鐘)，去渣；加入食材打汁，去渣；加入蜂蜜煮沸即成。

【用法】三餐飯後及睡前分食。

【功效】滋陰降火。

【醫藥知識】百合養陰潤肺止咳，清心安神；款冬花潤肺止咳化痰；生薑汁開痰止嘔；雪梨清肺化痰，生津止渴。蜂蜜補中潤燥，緩急解毒，降壓通便。

【宜】聲啞，長年喘嗽，或痰中帶血者。

【忌】蘿蔔。脾虛便溏及寒嗽者。[5,16,17, 49-51,56]

杏仁秋梨膏《溫病條辨・桑杏湯》(2 人份)

【藥材】桑葉、浙貝、淡豆豉、山梔子各 3 公克，杏仁 4.5 公克，沙參 6 公克。

【食材】秋梨 2 個約 500 公克（帶皮去核）。

【調味】蜂蜜 100 公克，冰糖 20 公克。

【料理】將藥材加水 350 毫升煎煮至 150 毫升（約 20 分鐘），去渣；加入秋梨、冰糖打汁，大火煮沸後轉小火煮 20 分鐘，去渣，再煮 20 分鐘；加入蜂蜜調味即成。

【用法】取 1–2 匙秋梨膏，用溫開水沖調即可飲用。

【功效】清宣燥熱，潤肺止咳。

【醫藥知識】桑葉輕宣燥熱，杏仁宣降肺氣；豆豉宣透胸中鬱熱，梔子清上焦肺熱；沙參、秋梨、浙貝生津潤肺，止咳化痰。

【宜】秋燥新感，乾咳無痰，咽乾口燥者。

【忌】脾虛便溏及寒嗽者。[5,8, 49-51,56]

第四節 秋分養生藥膳

秋分節氣晝夜時間相等，養生的原則講究陰陽平衡，飲食亦有宜與忌。養生藥膳亦然，人的體質有強弱和寒熱偏盛的差別，主要有氣虛、陽虛、血虛及陰虛等體質，然而實際證型須經由中醫師望聞問切才能判定，並根據不同條件與狀況來調理養生，藥膳須對症處方才有療效，否則未蒙其利反而先受其害。不只體質因人而異，藥材與食材亦有熱性、溫性、平性、涼性及寒性等特質。藥膳的原理在於按病徵搭配藥食二者的屬性，「虛則補之，偏則調之」，來調整人與環境之間的陰陽平衡。藥食調配得當，則可提高藥膳保健強身和防病的功效。[44]本節介紹並示範四道秋分節氣養生藥膳：分別是具有益氣、固表、止汗功效的防風鬆餅；能補不足強肝腎的菊花冬瓜盅；能滋補肝腎的女貞蟹米糕；以及能清肺利咽，化痰止咳，潤腸通便的甘蔗羅漢湯。

防風鬆餅《丹溪心法・玉屏風散》(2 人份)

【藥材】防風、黃耆各 4.5 公克,白朮 9 公克,生薑、紅棗各 3 公克。

【食材】蛋 2 個,中筋麵粉 100 公克,牛奶 40 毫升。

【調味】冰糖粉 40 公克,橄欖油 40 公克。

【料理】①將藥材加水 300 毫升煎煮至 150 毫升(約 20 分鐘),去渣。②將蛋及冰糖粉以打蛋器拌打至泡沫極。③加入中筋麵粉拌勻。④加入牛奶、藥汁、橄欖油拌勻,靜置 10 分鐘。⑤平底鍋抹一層薄油,以小火加熱,倒入適量麵糊,兩面煎至金黃即成。

【用法】當早餐或點心食用。

【功效】益氣、固表、止汗。

【醫藥知識】黃耆內可大補脾肺之氣,外可固表止汗;白朮健脾益氣;防風走表而散風禦邪。方名玉屏風者,因其功如禦風屏障,又珍貴如玉之意。

【宜】表虛自汗、惡風,或體虛易感冒者。

【忌】外感自汗或陰虛盜汗者。[5,18, 49-51,56]

菊花冬瓜盅《局方·菊睛丸》(2 人份)

【藥材】菊花 15 克、巴戟天 3 公克、肉蓯蓉 6 公克、枸杞 9 公克。

【食材】冬瓜 1 個（約 900 公克），綠竹筍 100 公克，雞腿肉 100 公克，鮮蝦仁 80 公克，金華火腿片、干貝、香菇各 30 公克，雞胸骨 150 公克。

【調味】紹興酒 30 毫升，白胡椒粉 5 公克，太白粉 5 公克，橄欖油 20 公克。

【料理】①將藥材與雞胸骨加水 900 毫升煎煮至 600 毫升（約 30 分鐘），去渣作膏湯。②將雞腿肉洗淨切丁；挑除蝦仁沙腸並洗淨；香菇（水發）和綠竹筍切丁。③將雞丁和蝦仁加鹽 1 公克和太白粉拌勻，汆燙 1 分鐘後撈出瀝乾備用。④將冬瓜洗淨，切成一大一小（約 1：3），帶蒂部分（上 1/4）作為冬瓜盅的蓋，掏去瓜瓤成盅。⑤炒鍋加入橄欖油，燒熱後加入③，翻炒均勻後加入紹興酒及膏湯，煮沸後盛入冬瓜盅，放入火腿片及干貝（水發），上蓋，以竹籤固定。⑥將冬瓜盅放入蒸籠蒸煮 1 小時，加鹽及白胡椒粉即成。

【用法】吃料喝湯。

【功效】補不足強肝腎。

【醫藥知識】菊花平肝明目，巴戟天補腎陽強筋骨，肉蓯蓉補腎陽益精血，枸杞補肝腎明目。冬瓜清熱利水、消痰止咳；香菇扶正補虛、健脾開胃、化痰理氣；冬筍利九竅、通血脈、化痰涎、消食脹；蝦補腎壯陽、通乳；雞肉溫中益氣、補精添髓；干貝滋陰養血、補腎調中。

【宜】肝腎不足，眼目昏暗者。

【忌】素體虛寒，胃弱易瀉者。[5,19, 49-51,56]

女貞蟹米糕《醫方集解．二至丸》（4 人份）

【藥材】女貞子 15 公克，旱蓮草 15 公克。

【食材】螃蟹 2 隻（約 300 公克），雞蛋 1 個，紅蘿蔔丁 100 公克，芋頭丁 100 公克，長糯米 200 公克，金華火腿丁 50 公克。

【調味】橄欖油 40 公克，油蔥 10 公克，黑糖 20 公克，白胡椒粉 5 公克，米酒 20 毫升。

【料理】①將藥材加水 450 毫升煎煮至 150 毫升(約 30 分鐘)，去渣。②螃蟹洗淨切塊；紅蘿蔔丁汆燙至熟，撈起；芋頭丁過熱油，隨即撈起瀝乾。③雞蛋打散成蛋液，漏杓過濾蛋液的方式放入熱油鍋中，再迅速攪動炸成呈金黃色的蛋酥時撈起瀝乾。長糯米洗淨以冷水浸泡 2 小時，撈起，放入蒸籠以大火蒸 20 分鐘取出備用。④橄欖油熱鍋後，加入所有調味料與藥汁，煮沸即可離火。⑤蒸籠放入蛋酥、紅蘿蔔丁、芋頭丁、火腿丁，與③④攪拌均勻，再擺上螃蟹塊，最後以大火蒸約 20 分鐘即成。

【用法】可作正餐食用。

【功效】滋補肝腎。

【醫藥知識】女貞益肝補腎，旱蓮入腎補精，能益下而榮上，強陰而黑髮。螃蟹清熱散瘀、消腫解毒；糯米益氣健脾。

【宜】口苦咽乾，頭暈眼花，失眠多夢，腰膝酸軟，遺精，早年髮白屬肝腎陰虛者。

【忌】外邪未清，脾胃虛寒及宿患風痰者。[5,20, 49-51,56]

甘蔗羅漢湯《嶺南采藥錄・羅漢果》（2 人份）

【藥材】羅漢果 15 公克。

【食材】甘蔗汁 400 毫升，豬瘦肉 100 公克。

【調味】鹽 1 公克。

【料理】羅漢果洗淨打破，豬瘦肉切柳氽燙，同甘蔗汁加水 600 毫升，大火煮沸後轉小火煮 30 分鐘，加鹽調味即成。

【用法】吃肉喝湯。

【功效】清肺利咽，化痰止咳，潤腸通便。

【醫藥知識】羅漢果清肺潤腸，甘蔗清熱生津、下氣潤燥，豬肉滋陰潤燥、益氣。

【宜】肺燥咳嗽，大便燥結者。

【忌】脾胃虛寒者。[5,58, 49-51,56]

第五節 寒露養生藥膳

秋、肺在五行同屬金，所以肺氣與金秋之氣相應，“金秋之時，燥氣當令”，此時燥邪易侵犯人體而耗傷肺之陰精，若不當調養，則會出現咽乾、鼻燥、皮膚乾燥等系列秋燥症狀。所以暮秋時節的飲食調養宜以滋陰潤燥（肺）為主。“秋之燥，宜食麻以潤燥。”意即此時應多吃芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳製品等柔潤食物，同時增加雞、鴨、牛肉、豬肝、魚、蝦、大棗、山藥等食材以增強體質；少吃辛辣之品，如辣椒、生薑、蔥、蒜類，因過食辛辣則傷人體陰精。[59]本節介紹並示範四道寒露節氣養生藥膳：分別是具有補腎固精，烏髮壯骨，續嗣延年功效的首烏海鮮燉飯；能滋補肝腎的地黃煲甲魚；能滋陰補腎、填精益髓的鹿角鮮蝦豆腐湯；以及能滋肝腎，清頭目，除風濕的芝麻蜂蜜牛乳。

首烏海鮮燉飯《醫方集解．七寶美髯丹》（2 人份）

【藥材】何首烏 30 公克，茯苓、牛膝、當歸、枸杞子、菟絲子各 9 公克，破故紙 4 公克。

【食材】蒜末 3 公克，洋蔥丁 20 公克，西芹丁 10 公克，鱸魚片 100 公克，鮮蝦 4 隻（約 200 公克），蛤蜊 6 個，花枝塊 40 公克，義大利米 100 公克，魚骨 300 公克。

【調味】鬱金香粉 2 公克，九層塔絲 15 公克，橄欖油 20 公克，白酒 50 毫升，鹽 2 公克。

【料理】①將魚骨洗淨汆燙，紅蘿蔔 30 公克、西芹 10 公克、番茄 20 公克、大白菜 20 公克、月桂葉 3 片、百里香 3 公克，洋蔥 30 公克、蒜頭 5 公克（以上外加並切絲），與魚骨放入奶油（10 公克）中以小火炒煮。倒入白酒（50 毫升）略煮，再加水 1000 毫升及藥材煮沸後，以慢火再煮 1 小時，去渣成膏湯。②起油鍋，燒熱，以橄欖油將洋蔥丁、西芹丁與蒜末以中火炒香，再加入所有海鮮拌炒；加入白酒，海鮮熟後撈起備用。③於②鍋中加入洗淨的義大利米以中火翻炒，邊加膏湯邊翻炒。④加入鬱金香粉以小火炒至約 8 分熟，加入②海鮮料，再加入九層塔絲拌勻，加鹽調味即成。

【用法】吃飯配海鮮。

【功效】補腎固精，烏髮壯骨，續嗣延年。

【醫藥知識】何首烏補肝腎，益精血，澀精秘氣；枸杞滋陰益腎；補骨脂助腎陽，溫丹田；茯苓交通心腎而滲濕補中；牛膝強筋骨，益下焦。鱸魚益脾胃，補肝腎；蝦補腎壯陽；蛤蜊滋陰利水，化痰軟堅；烏賊魚滋陰養血通經。

【宜】脫髮、白髮、遺精、早泄、月經不調、白帶、不孕、骨質疏鬆症；老年肝腎兩虧所致的各種病症。

【忌】鐵器。外邪未清，脾胃虛寒者。[5,20, 49-51,56]

地黃煲甲魚《小兒藥證直訣・六味地黃丸》(2 人份)

【藥材】熟地黃 24 公克，山茱萸、山藥各 12 公克，澤瀉、茯苓、牡丹皮各 9 公克。

【食材】鱉(甲魚)400 公克。

【調味】生薑 30 公克、蔥 15 公克、鹽 1 公克、料理米酒 100 毫升。

【料理】藥材裝袋備用。鱉請店家放尿、宰殺乾淨，去除內臟，剁去腳爪及頭，再用流動水沖洗乾淨並剁塊，氽燙去除血水。放入砂煲加入藥包、調味料及水 2000 毫升，大火燒沸後轉小火煲煮 1.5 小時。

【用法】吃甲魚喝湯。

【功效】滋補肝腎。

【醫藥知識】熟地滋補腎陰，壯水制火；山萸肉養肝補腎，固澀精氣；山藥健脾益腎，養陰固澀；澤瀉瀉腎火，引火下行；牡丹皮清肝瀉火，涼血，除骨蒸；茯苓健脾滲濕，清利濕熱。鱉滋陰涼血。

【宜】腰膝酸軟，頭目眩暈，耳鳴耳聾，盜汗遺精，骨蒸潮熱，手足心熱，或消渴(糖尿病)，或虛火牙痛屬肝腎陰虛者。

【忌】大便溏瀉者。[5,21, 49-51,56]

鹿角鮮蝦豆腐湯《景岳全書·左歸丸》(2 人份)

【藥材】熟地黃 24 公克,山藥、山茱萸、枸杞、菟絲子、鹿角、龜板各 12 公克,牛膝 9 公克。

【食材】豆腐 300 公克,鮮蝦 300 公克,香菇 15 公克。

【調味】蔥段、薑片各 15 公克,鹽 2 公克,米酒 100 毫升。

【料理】鹿角、龜板加水 1200 毫升煎煮半小時後,加入其餘藥材續煮半小時,去渣。加入豆腐(切塊)、鮮蝦、香菇(水發切半)及調味料,煮至蝦熟即成。

【用法】吃豆腐、蝦、菇,喝湯。

【功效】滋陰補腎、填精益髓。

【醫藥知識】熟地滋陰填精;山茱萸滋補肝陰、澀精斂汗;山藥補脾益陰、滋腎固精;枸杞補益肝腎明目;龜板、鹿角峻補精髓,龜板偏於補陰,鹿角偏於補陽;菟絲子、牛膝益肝腎,強腰膝,健筋骨。蝦補腎壯陽;豆腐補中益氣;香菇扶正補虛、健脾開胃、化痰理氣。

【宜】頭暈目眩、腰膝痠軟、遺精滑泄、自汗盜汗、耳鳴耳聾屬真陰不足、精髓虧損者。

【忌】大便溏瀉者。[5,22, 49-51,56]

芝麻蜂蜜牛乳《醫方集解・桑麻丸》(2 人份)

【藥材】桑葉 40 公克，黑芝麻 10 公克。

【食材】鮮牛乳 200 公克。

【調味】蜂蜜 40 公克。

【料理】將桑葉加水 600 毫升煎煮至 400 毫升(約 30 分鐘)，去渣。加入黑芝麻粉煮沸離火，加入鮮奶及蜂蜜調勻即成。

【用法】不拘時飲用。

【功效】滋肝腎，清頭目，除風濕。

【醫藥知識】桑葉疏風清熱，清肝明目，潤肺止咳；黑芝麻補肝腎，潤五臟。牛奶補虛損，益肺胃，生津潤腸；蜂蜜補中潤燥，緩急解毒，降壓通便。

【宜】陰虛血燥，頭暈眼花，久咳不愈，津枯便秘，風濕麻痹，肌膚乾燥者。

【忌】脾胃虛寒作瀉，中有痰濕積飲者。[5,20, 49-51,56]

第六節 霜降養生藥膳

霜降節氣為深秋，在五行屬金，在五臟屬肺，根據中醫養生觀點，在四季五補（春要升補、夏要清補、長夏要淡補、秋要平補、冬要溫補）的理論上，以平補為原則，應以食物的性味、歸經在飲食上進補行調配。秋季是易犯咳嗽的時令，也是慢性支氣管炎容易復發或加重的時節。適合的蔬果有梨、蘋果、橄欖、白果、洋蔥、芥菜、蘿蔔等，有生津潤燥，清熱化痰、止咳平喘、固腎補肺的功效。[59]本節介紹並示範四道霜降節氣養生藥膳：分別是具有清心潤肺，降火消痰功效的天冬蜜豆奶；能益腎固精，健脾止瀉的參苓四神湯；能補氣生血的當歸栗子雞湯；以及能清養肺胃、生津潤燥的沙參蘿蔔排骨湯。

天冬蜜豆奶《攝生秘剖．二冬膏》(2 人份)

【藥材】天門冬、麥門冬各 20 公克。

【食材】黑豆 150 公克。

【調味】蜂蜜 40 公克。

【料理】藥材加水 600 毫升煮至 300 毫升(約 40 分鐘),去渣備用。將黑豆洗淨泡水 8 小時後,放入果汁機中加水 300 毫升,攪打成漿,濾掉豆渣。黑豆漿加入藥汁以大火煮至冒大泡泡,再轉小火續煮 10 分鐘(聞到豆香味)後離火,加入蜂蜜調勻即成。

【用法】不拘時飲用。

【功效】清心潤肺,降火消痰。

【醫藥知識】天門冬養陰潤燥,清火,生津;麥門冬養陰潤肺、益胃生津、清心除煩。黑豆健脾益腎;蜂蜜補中潤燥,降壓通便。

【宜】虛勞,陰虛火旺,咳嗽有痰,心煩口渴者。

【忌】痛風。外邪未清,脾胃虛寒者。[5,23, 49-51,56]

參苓四神湯《本草匯言》引《方脈正宗》(2 人份)

【藥材】黨參、茯苓、白朮各 15 公克。

【食材】芡實、蓮子(去心)、薏苡仁、白扁豆各 15 公克，山藥、豬小腸、豬肚各 200 公克。

【調味】鹽 2 公克，米酒 50 毫升。

【料理】①將藥材裝袋成藥包。②芡實、蓮子、薏苡仁、白扁豆洗淨，冷水浸泡 2 小時。③將豬小腸和豬肚去除多餘油脂，翻面用鹽(另外)抓洗乾淨，以蔥薑水(另外)汆燙去腥，切段切塊備用。④將③加水 1000 毫升煮沸後，加入①②及山藥(切滾刀塊)，大火煮滾轉小火煮至豬小腸及豬肚熟透(約 1.5 小時)。⑤加鹽、酒調味即成。

【用法】吃料喝湯。

【功效】益腎固精，健脾止瀉。

【醫藥知識】黨參、白朮、茯苓補氣健脾，和中滲濕；山藥、蓮子補脾益氣兼止瀉；白扁豆、薏苡仁健脾滲濕。諸藥配伍，以補其虛，除其濕，行其滯，調其氣，兩和脾胃虛熱，則諸症自癒。芡實固腎澀精，補脾止泄；豬肚補中益氣，止渴，斷暴痢虛弱；豬小腸主消渴，小便數，補下焦虛竭。

【宜】老幼脾腎虛熱及久痢者。

【忌】外感前後，瘧痢疳痔，氣鬱痞脹，溺赤便秘，食不運化及新產後者。[5,24, 49-51,56]

當歸栗子雞湯《內外傷辨惑論·當歸補血湯》（2 人份）

【藥材】黃耆 30 公克，當歸 6 公克。

【食材】烏骨雞 500 公克，栗子（去殼）200 公克。

【調味】鹽 2 公克，蔥段、薑片各 15 公克。

【料理】將藥材加水 1000 毫升煎煮至 800 毫升（約 30 分鐘），去渣。烏骨雞切塊汆燙撈起，放入藥汁，加入栗子、蔥薑，大火煮沸轉小火煮 30 分鐘，加鹽調味即成。

【用法】吃肉喝湯。

【功效】補氣生血。

【醫藥知識】黃耆補脾肺之氣，裕生血之源；當歸益血和營，使陽生陰長，氣旺血生。烏骨雞補肝腎，益氣血；栗子養胃健脾，補腎強腰。

【宜】貧血、白血球減少、過敏性紫癜等血液病屬血虛氣弱者。

【忌】陰虛潮熱者。[5,25, 49-51,56]

沙參蘿蔔排骨湯《溫病條辨．沙參麥冬湯》(2 人份)

【藥材】沙參、麥冬各 9 公克，玉竹 6 公克，甘草 3 公克，桑葉、白扁豆、花粉各 4.5 公克。

【食材】白蘿蔔 200 公克，豬肋排 200 公克。

【調味】鹽 2 公克，蔥花、薑片各 15 公克，米酒 20 毫升。

【料理】①將藥材加水 1000 毫升煎煮至 800 毫升（約 30 分鐘)，去渣。②白蘿蔔洗淨去皮切滾刀塊，汆燙撈起備用。③豬肋排洗淨剁小塊，汆燙去血水後撈起備用。④將①②③和薑以大火煮沸轉小火繼續煮 30 分鐘。⑤加入鹽、酒與蔥花調味即成。

【用法】吃蘿蔔、肉，喝湯。

【功效】清養肺胃、生津潤燥。

【醫藥知識】沙參、麥冬滋陰生津，清養肺胃；玉竹、天花生津止渴，養陰益胃；白扁豆，甘草補中健脾，生津血之源，桑葉宣清涼肺。白蘿蔔消食化痰，下氣寬中，清熱生津；豬肉滋陰潤燥、益氣。

【宜】咽乾口渴，乾咳少痰屬燥傷肺胃，津液虧損者。

【忌】風寒咳嗽者。[5,8, 49-51,56]

第三章 冬季養生藥膳

冬季養生藥膳，宜選用較清淡溫和並能扶助正氣、補益元氣的藥材食材。不同體質的人應選擇不同的藥補食補，健康人食用藥膳應注意均衡飲食，以低脂肪、高蛋白、高維生素、富含礦物質及纖維質的食物為佳。古代養生家主張深冬晨起喝熱粥，例如《飲膳正要》指出冬季宜服羊肉粥，以溫補陽氣。民間習俗於冬至吃紅豆粥，十二月初八吃臘八粥，十二月二十五吃八寶粥。冬天亦宜溫熱之品，取陽生陰長之義；如牛肉、羊肉、桂圓肉、棗、蛋、山藥、豬血、糯米、韭菜等。冬日亦宜吃核桃、板栗、松子以及花生、葵花子、芝麻、黑豆、黑米等堅果類。[60]

冬宜溫補。陽氣虛弱者、年老體衰者、易患冬季疾病者、須防春病夏病者，冬季要多吃溫、熱性質的食物，提高身體的耐寒力。牛肉、羊肉是老年人冬季滋補佳品。然而食有穀肉果菜之分，人有男女老幼之別，體（體質）有虛實寒熱之辨，基於人體生長規律，中醫養生原則，少年重養，中年重調，老年重保，耋耄重延。所以"冬令進補"須根據實際狀況選擇清補、溫補、小補、大補，切不可盲目"進補"。[61]

第一節 立冬養生藥膳

儘管立冬進補正當時，並非所有人都適合進補，補錯藥膳或是補過頭，就會未蒙其利先受其害。氣虛者宜服補氣之品如人參、高麗參、西洋參、太子參、冬蟲夏草等；可以煲湯，亦可燉服，但不可過量。陽虛者宜服鹿茸、海馬、海龍、巴戟天、

補骨脂等。腎陽虧虛腰膝冷痛者可以鹿茸浸酒飲用，陽虛便秘者可用中藥肉蓯蓉溫陽潤腸通便。但若無陽虛症狀而服用鹿茸酒，特別是高血壓患者有可能導致血壓升高，不可不甚。[46] 本節介紹並示範四道立冬節氣養生藥膳：分別是具有補益肝腎，滋養五臟功效的黑芝麻粥；能補胃腎，益精髓的蟲草蒸老鴨；能消風化痰，清利頭目，寬胸利膈的天麻鯧魚；以及能除皺抗衰，降脂降壓的靈芝木耳湯。

黑芝麻粥《本草綱目》(2 人份)

【藥材】黑芝麻 50 公克。

【食材】糙米 100 公克。

【調味】無。

【料理】黑芝麻炒熟搗碎，粳米洗淨與黑芝麻粉加水 600 毫升，大火煮沸轉小火煮至成粥。

【用法】食粥。

【功效】補益肝腎，滋養五臟。

【醫藥知識】黑芝麻補肝腎，潤五臟，益精血，潤腸，通乳；粳米補肺脾，益腸胃。

【宜】產後乳汁不足或老年體衰眩暈消瘦、便躁、鬚髮早白者。

【忌】炒食燥熱，素體熱者；食後牙疼、口瘡、出血者。

[5,6,49-51,56]

蟲草蒸老鴨《本草綱目拾遺》(2 人份)

【藥材】冬蟲夏草 2 隻。

【食材】老雄鴨肉 400 公克。

【調味】薑片、蔥段各 20 公克,米酒 100 毫升,鹽 2 公克。

【料理】蟲草洗淨備用。鴨肉洗淨切半,以適量米酒(另外)拌勻去味;汆燙,撈起備用。汽鍋內放入調味料、鴨肉和蟲草(用筷子在鴨肉戳洞插入蟲草),蒸煮 90 分鐘即成。

【用法】吃肉喝湯。

【功效】補胃腎,益精髓。

【醫藥知識】冬蟲夏草益腎壯陽,補肺平喘,止血化痰;鴨肉滋陰養胃,利水消腫,健脾補虛。

【宜】虛勞咳喘、自汗盜汗、陽痿遺精、腰膝酸軟、久虛不復者。

【忌】有表邪者。[5,26, 49-51,56]

天麻鮨魚《普濟方・天麻丸》(2 人份)

【藥材】天麻 3 公克，川芎 12 公克。
【食材】白鮨魚 1 尾（約 300 公克），烏龍茶 3 公克。
【調味】薑片、蔥段各 15 公克，鹽 1 公克。
【料理】藥材加水 300 毫升煎煮至 150 毫升（約 20 分鐘），去渣，加入白鮨、烏龍茶及調味料蒸熟。
【用法】吃魚喝湯。
【功效】消風化痰，清利頭目，寬胸利膈。
【醫藥知識】天麻息風止痙，平抑肝陽，祛風通絡；川芎活血行氣，祛風止痛。鮨魚補胃益血，充精壯陽；烏龍茶生津解渴，清熱解毒，祛濕利尿，消食止瀉，清心提神。
【宜】心悸煩悶，頭暈欲倒，項急，肩背拘倦，神昏多睡，肢節煩痛，皮膚瘙癢，偏正頭痛，鼻塞、嗅覺失靈，面目虛浮者。
【忌】氣血虛甚者。[5,27, 49-51,56]

靈芝木耳湯《太平聖惠方·靈芝丸》(2 人份)

【藥材】靈芝 24 公克。

【食材】黑木耳、白木耳、紅棗(去子)各 12 公克。

【調味】薑片 15 公克，蜂蜜 50 公克。

【料理】將靈芝裝袋(藥包)，黑白木耳水發後氽燙，加水 1500 毫升與薑棗共煮約 2 小時，去除藥包，加蜂蜜調味即成。

【用法】吃料喝湯。

【功效】除皺抗衰，降脂降壓。

【醫藥知識】靈芝益精氣，悅顏色；黑木耳補氣養血，潤肺止咳，降壓降脂；白木耳滋補生津，潤肺養胃。

【宜】虛勞疲倦，心悸，失眠，頭暈，久咳氣喘，心神不安，健忘，高血壓，高血脂者。

【忌】風寒咳嗽、濕熱痰咳及虛寒溏瀉者。[5,28, 49-51,56]

第二節 小雪養生藥膳

現代醫學研究發現，季節變化對憂鬱症患者有直接影響，因為與憂鬱症相關的神經傳遞物質中，腦內 5-羥色胺系統與季節變化密切相關。春夏 5-羥色胺系統功能最強，秋冬最弱，日照時間減少導致憂鬱症患者腦內 5-羥色胺的缺少，隨即出現失眠、煩躁、悲觀、厭世等一系列症狀。可酌參《管子內業第四十九篇》的愉悅調神法“凡人之生也，必以其歡，憂則失紀，怒則失端，憂悲喜怒，道乃無處”，調整自己的心態，保持樂觀，節喜制怒，經常參與戶外活動以增強體質，多曬太陽以保持腦內 5-羥色胺的穩定，多聽音樂以增添生活樂趣。清代吳尚指出“七情之病，看花解悶，聽曲消愁，有勝於服藥者也。”此外，飲食調養也不容忽視，《千金要方·食治篇》指出“食能祛邪而安臟腑，悅神，爽志，以資氣血”。[62]本節介紹並示範四道小雪節氣養生藥膳：分別是具有行氣解鬱功效的玫瑰香附飲；能疏肝解鬱，健脾養血的柴胡紅酒燴牛肉；能寧心安神，益血固精，祛煩熱驚悸，聰明不忘的柏子蛤蜊義大利麵；以及能益心强志，令人不忘的菖蒲南瓜濃湯。

玫瑰香附飲《丹溪心法・越鞠丸》(2 人份)

【藥材】蒼朮、香附、川芎、神麯、梔子各 9 公克。

【食材】玫瑰花 6 公克。

【調味】甜葉菊 3 公克。

【料理】將藥材加水 1200 毫升,大火煮沸轉小火煮半小時後,加入玫瑰花及甜葉菊再煮 5 分鐘即成。

【用法】當作茶飲。

【功效】行氣解鬱。

【醫藥知識】香附行氣開鬱,治氣鬱胸腹脹滿;川芎活血行氣,治血鬱刺痛;蒼朮燥健脾,治濕鬱胸痞痰多;梔子清熱瀉火,治火鬱嘈雜吞酸;神曲消食和胃,治食鬱不思飲食。

【宜】胸腹悶脹、噯氣、胃酸逆流、消化不良者。

【忌】虛證鬱滯者。[5,18, 49-51,56]

柴胡紅酒燴牛肉《太平惠民和劑局方·逍遙散》(2 人份)

【藥材】柴胡、當歸、白芍、白朮、茯苓各 10 公克，甘草 5 公克。

【食材】牛肉 400 公克，蘋果(去皮去核切小丁)200 公克。

【調味】紅酒 200 毫升，大茴香(八角)10 公克，花椒、孜然(安息茴香)、薄荷各 5 公克，薑片、蔥段各 20 公克，醬油 50 毫升，冰糖 10 公克。

【料理】①藥材加水 600 毫升煎煮至 150 毫升(約 40 分鐘)，去渣備用。②牛肉洗淨切小塊，汆燙後瀝乾。③將牛肉、蘋果、藥汁與調味料(蔥除外)放入鍋中加蓋以中火燜煮 5 分鐘。④等牛肉七分熟後加蔥，轉小火再燜煮至收乾汁即成。

【用法】吃肉。

【功效】疏肝解鬱，健脾養血。

【醫藥知識】柴胡疏肝解鬱；當歸、白芍養血柔肝，調和氣血；白朮、茯苓益氣健脾；甘草調和諸藥。薄荷助柴胡疏肝解鬱，生薑和中益胃。

【宜】兩脇作痛，寒熱往來，頭痛目眩、口燥咽乾、神疲食少，月經不調，乳房作痛屬肝鬱血虛者。

【忌】肝陽上亢，肝風內動，陰虛火旺及氣機上逆者。[5,19, 49-51,56]

柏子蛤蜊義大利麵《體仁彙編・柏子養心丸》(2 人份)

【藥材】柏子仁 16 公克，枸杞 12 公克，麥門冬、當歸、石菖蒲、茯神各 4 公克，熟地、元參各 8 公克，甘草 2 公克。

【食材】義大利麵(圓直麵)300 公克，蛤蜊 12 粒，芹菜葉 20 公克，小蕃茄 60 公克，雞胸骨 150 公克。

【調味】蒜片 15 公克，橄欖油 50 毫升，鹽 1 公克。

【料理】①將藥材與雞胸骨加水 1000 毫升煎煮至 700 毫升(約 30 分鐘)，去渣作膏湯。②義大利麵放入沸水煮約 10 分鐘撈起備用。③平底鍋放入橄欖油與蒜片炒香，放入小蕃茄片續炒，加入蛤蜊、膏湯和鹽，煮至蛤蜊殼開後撈起蛤蜊備用。④原鍋放入熟義大利麵，以小火炒約 1 分鐘後，放入蛤蜊和芹菜葉拌勻即可。

【用法】吃麵配料喝湯。

【功效】寧心安神，益血固精，祛煩熱驚悸，聰明不忘。

【醫藥知識】柏子仁養心安神；枸杞、熟地、當歸滋陰補血，；玄參、麥冬滋陰清熱；茯神、菖蒲養心益智；甘草調和諸藥。蛤蜊滋陰，利水化痰；蕃茄健胃消食。

【宜】心氣虛寒，心悸易驚，失眠多夢，健忘者。

【忌】辛辣刺激性食物。肝陽上亢者。[5,29, 49-51,56]

菖蒲南瓜濃湯《太平惠民和劑局方·定志丸》(2 人份)

【藥材】石菖蒲、遠志各 6 公克，西洋參 3 公克，茯神 12 公克。

【食材】南瓜（去皮去子）300 公克，西芹 40 公克，番茄、蘋果（去皮去核）各 100 公克，洋蔥 50 公克。

【調味】無鹽奶油 30 公克，鹽 2 公克。

【料理】①藥材加水 800 毫升煎煮至 600 毫升（約 30 分鐘），去渣備用。②洋蔥切碎，西芹、番茄、蘋果切小丁，南瓜切小塊。③奶油入熱鍋，放入洋蔥炒香後加入西芹翻炒 1 分鐘，放入南瓜、番茄及蘋果，繼續翻炒 2 分鐘。④加藥汁悶燒至材料酥軟，把材料末舀出，放入果汁機打成泥，倒回原鍋再沸，加鹽調味即成。

【用法】作湯飲用。

【功效】益心强志，令人不忘。

【醫藥知識】西洋參補心氣，菖蒲開心竅，茯苓能交心氣於腎，遠志能通腎氣心。南瓜補中益氣，解毒消腫；蕃茄健胃消食；蘋果消食止渴，生津潤肺。

【宜】心悸，氣短，失眠，善忘，躁鬱者。

【忌】酢物、羊肉、餳（糖）。氣滯濕阻者。[5,19, 49-51,56]

第三節 大雪養生藥膳

大雪節氣是中醫養生學認為“進補”的最佳時節。進補則是養生學的部分內容，具體應用時須注意到養宜適度，過猶不及，皆非所宜。再者養勿過偏，調養要適中，若將“補”當作養，飲食強調營養，食必進補，食補太過則會出現營養過剩，導致新陳代謝發生失調而適得其反。[62]本節介紹並示範四道大雪節氣養生藥膳：分別是具有滋腎養肝、補血明目功效的杞菊鮑魚湯；能補益氣血、養陰益腎的山萸火腿燒海參；能補血益氣，生精固本，延年益壽的人參瘦肉煲土雞；以及能調和營衛，氣血雙補的洋參燒鰻握壽司。

杞菊鮑魚湯《醫級・杞菊地黃丸》(2 人份)

【藥材】熟地黃 16 公克，山茱萸、山藥各 8 公克，澤瀉、牡丹皮、茯苓、枸杞、菊花各 6 公克。

【食材】鮑魚（九孔）5 個（約 300 公克）。

【調味】生薑、蔥各 15 公克，鹽 2 公克。

【料理】①將藥材裝入濾紙袋。②將九孔清除內臟並將殼洗淨。③陶鍋加水 1500 毫升，煮沸後放入藥包、九孔及殼、薑片、蔥段，再沸後轉小火煲 2 小時，加鹽調味即成。

【用法】吃鮑魚喝湯。

【功效】滋腎養肝、補血明目。

【醫藥知識】熟地滋補腎陰；山茱萸養肝補腎；山藥健脾益腎；澤瀉瀉腎火，引火下行；牡丹皮清肝瀉火，涼血；茯苓健脾滲濕；枸杞補益肝腎兼養肝明目；菊花清肝明目。鮑魚滋陰清熱，益精明目；石決明（鮑魚殼）平肝潛陽，清肝明目。

【宜】兩眼昏花、視物不明，或眼睛乾澀，迎風流淚、耳鳴、腰膝痠軟屬肝腎陰虛者。

【忌】食酸性及生冷食物。[5,63, 49-51,56]

山萸火腿燒海參《楊氏·還少丹；隨息居飲食譜》(2人份)

【藥材】熟地黃12公克，山藥、牛膝、枸杞、山茱萸、茯苓、杜仲、遠志、五味子、楮實、小茴香、巴戟天、肉蓯蓉各6公克，石菖蒲3公克。

【食材】紅棗15公克，海參、金華火腿各200公克。

【調味】橄欖油20公克，紹興酒150毫升，冰糖20公克，太白粉20公克，蔥段、薑片各15公克。

【料理】①將藥材加水1200毫升煎煮至600毫升，去渣備用。②海參洗淨切條，火腿切片，氽燙撈出備用。③炒鍋熱油，放蔥薑略炒，再放海參、火腿翻炒至七分熟，加藥汁、紹興酒、冰糖及紅棗，小火燒至湯汁濃稠，加太白粉水勾芡即成。

【用法】吃火腿、海參。

【功效】補益氣血、養陰益腎。

【醫藥知識】巴戟天、肉蓯蓉、杜仲、牛膝、楮實補腎助陽、強筋壯骨；熟地、山藥滋陰益腎；茯苓、紅棗、小茴香溫胃健脾；遠志、五味子、菖蒲交通心腎，安神定志；山茱萸固腎澀精。海參補腎益精，養血潤燥；火腿健脾開胃，滋腎益精，補氣養血。

【宜】脾胃心腎虛損者；症狀如腰膝痠軟、頭暈目眩、神疲乏力、健忘失眠、不思飲食，肢體瘦弱，遺精、夜尿頻數。

【忌】孕婦、哺乳期婦女；糖尿病、外感發熱及實熱症者。[5,30,31,49-51,56]

人參瘦肉煲土雞《醫方集解·人參固本丸》(2 人份)

【藥材】東洋參 6 公克，天冬、麥冬、生地黃、熟地黃各 12 公克。

【食材】豬瘦肉 200 公克，土雞肉 200 公克。

【調味】薑片、蔥段各 15 公克，鹽 2 公克。

【料理】①將藥材裝入濾紙袋。②豬肉、雞肉洗淨切大塊，汆燙撈出備用。③陶鍋加水 1500 毫升與蔥薑、藥包煮沸，放入豬肉、雞肉，再沸後轉小火煲 2 小時，加鹽調味即成。

【用法】吃肉喝湯。

【功效】補血益氣，生精固本，延年益壽。

【醫藥知識】二冬清肺熱，二地益腎水，東洋參大補元氣，氣者水之母也。東洋參之用，無所不宜，以氣藥引之則補陽，以血藥引之亦補陰也。雞肉溫中益氣，補精添髓；豬肉滋陰潤燥，益氣。

【宜】血虛精虧，鬚髮早白，顏貌衰老；或脾虛煩熱，金水不足；或肺氣燥熱，作渴作嗽；或小便短赤，澀滯如淋，大便燥結等陰虛有火之證。

【忌】感冒、牙痛及有感染者。[5,20, 49-51,56]

洋參燒鰻握壽司《正體類要・八珍湯》（2 人份）

【藥材】東洋參、白朮、茯苓、當歸、川芎、白芍、熟地黃、生薑、紅棗各 10 公克，炙甘草 5 公克。

【食材】海鰻 300 公克，壽司米 100 公克。

【調味】橄欖油 30 公克，冰糖 20 公克，鹽 2 公克，蔥段、薑片、洋蔥各 15 公克。

【料理】①藥材加水 1000 毫升煮至 300 毫升（約 70 分鐘），去渣備用。②將海鰻洗淨剖半切段，汆燙後撈出備用。③將壽司米洗淨煮成飯。④炒鍋放橄欖油、蔥薑、洋蔥、海鰻，略翻炒至海鰻七分熟，加入藥汁、糖鹽，小火收乾湯汁。⑤取適量壽司飯握成橢圓形飯團，將海鰻片放上握緊即成。

【用法】當餐食用。

【功效】調和營衛，氣血雙補。

【醫藥知識】東洋參、熟地甘溫益氣補血；白朮、茯苓健脾化濕；當歸、白芍養血和營；川芎活血行氣，炙甘草和中益氣、調和諸藥。海鰻補虛扶正。

【宜】氣血兩虛者，症狀如面色蒼白或萎黃無華、頭暈目眩、四肢倦怠、氣短懶言，心悸怔忡，食慾不振。婦人胎產崩漏，氣血俱虛者。

【忌】脾胃虛甚者。[5,32, 49-51,56

第四節　冬至養生藥膳

冬至吃湯圓為代代相承的習俗，俗話說“不吃金丸（紅湯圓）、銀丸（白湯圓），不長一歲”，所以有“冬至過大年”的說法。《靈樞·天年》指出人過五十歲臟腑功能開始衰退，《景岳全書·中興論》指出“人于中年左右，當大為修理一番，則再振根基，尚余強半”。健康長壽的要件是強盛的先天稟賦和充足的後天營養。老年人生理功能減退，藥膳養生應以固先天之本，護後天之氣為主。“先天之本”為腎，乃生命之根。腎氣充盛，身體代謝能力強，衰老速度減緩；“後天之氣”為脾胃，乃氣血生化之源，人體生命活動所需的營養物質都靠脾胃供給。藥膳養生原則為：多補少瀉；藥宜平和，藥量宜小；注重脾腎，兼顧五臟；分類論補，調整陰陽；掌握時令，觀察規律；多以丸散膏丹，少用水煎湯劑；藥食並用，因勢利導。[62] 本節介紹並示範四道冬至節氣養生藥膳：分別是具有補肺腎，定喘逆功效的人參胡桃湯；能溫補氣血，滋陰升陽的桂耆燴雙菇；能益胃補中、理氣和胃的木香花生湯圓；以及能補血調經的當歸麻油雞。

人參胡桃湯《濟生方・人參胡桃湯》(2 人份)

【藥材】東洋參 15 公克。

【食材】胡桃仁 15 公克。

【調味】生薑 15 公克。

【料理】上述三味加水 600 毫升煮沸後，轉小火再煮 40 分鐘即成。

【用法】吃胡桃仁喝湯。

【功效】補肺腎，定喘逆。

【醫藥知識】東洋參補肺中元氣；胡桃仁溫補肺腎，潤肺斂肺，納氣平喘。

【宜】肺腎虛衰喘嗽，痰喘氣乏者。

【忌】大便溏薄者。陰虛火旺或痰熱咳嗽火熾者。[5,17, 49-51,56]

桂耆燴雙菇《太平惠民和劑局方‧十全大補湯》(2 人份)

【藥材】西洋參、白朮、茯苓、甘草、當歸、川芎、熟地黃、白芍、黃耆、肉桂、生薑、大棗各 5 公克。

【食材】花椰菜、胡蘿蔔各 150 公克，杏鮑菇、鮮香菇、豌豆各 100 公克。

【調味】橄欖油 20 公克，鹽 2 公克，冰糖 10 公克，太白粉 10 公克，洋蔥、生薑各 15 公克。

【料理】①將藥材加水 800 毫升煎煮至 300 毫升(約 60 分鐘)，去渣備用。②花椰菜切小朵，洗淨瀝乾；紅蘿蔔去皮，洗淨切條；杏鮑菇洗淨，切滾刀；香菇去蒂洗淨，對半切；豌豆洗淨去蒂及絲。③花椰菜、紅蘿蔔、杏鮑菇、香菇汆燙後撈出備用。④炒鍋放入橄欖油、洋蔥、薑及食材，稍加翻炒後加入藥汁、鹽糖，攪勻煮沸，加太白粉水勾芡，再沸即成。

【用法】吃料。

【功效】溫補氣血，滋陰升陽。

【醫藥知識】參、苓、朮、草為四君，益氣補中，健脾養胃；歸、芎、芍、地為四物，補血調經，補而不滯，活瘀而不破；黃耆補氣升陽，固表止汗；肉桂溫補命門，填補真元。杏鮑菇、香菇補脾益氣；胡蘿蔔健脾和中。

【宜】諸虛百損、頭暈目眩、消瘦納呆、足膝無力者。

【忌】感冒、牙痛及有感染者。[5,19, 49-51,56]

木香花生湯圓《時方歌括・香砂六君子湯》(2 人份)

【藥材】木香、甘草各 7 公克，砂仁、陳皮各 3 公克，半夏 12 公克，黨參 10 公克，白朮、茯苓各 20 公克，生薑、紅棗各 10 公克。

【食材】迷你湯圓 200 公克，花生仁（去皮）100 公克。

【調味】黑糖 30 公克，老薑（拍破）30 公克。

【料理】①將藥材加水 1200 毫升煎煮至 600 毫升（約 60 分鐘)，去渣。②加入花生、薑煮至薑味溢出。③加入湯圓、紅糖，以勺背推攪，煮至湯圓浮起即成。

【用法】吃湯圓花生喝湯。

【功效】益胃補中、理氣和胃。

【醫藥知識】黨參健脾益氣，白朮健脾燥濕；茯苓滲濕利脾；甘草益氣和中；半夏理氣化痰；陳皮行氣健脾，燥濕化痰；木香健脾行氣，化滯止痛；砂仁化濕醒脾，行氣和胃。糯米補中益氣、健脾止瀉；花生和胃健脾；黑糖補氣緩中、溫胃；生薑行氣醒脾。

【宜】胸脘痞悶，食後腹脹、不思飲食、嘔吐噯氣、泛酸者。

【忌】感冒、牙痛及有感染者。[5,33, 49-51,56]

當歸麻油雞《太平惠民和劑局方・四物湯》（2 人份）

【藥材】當歸、川芎、熟地黃、白芍各 10 公克。

【食材】土雞肉 400 公克。

【調味】老薑片 30 公克，料理米酒 200 毫升，麻油 30 公克。

【料理】①將藥材加水 600 毫升煎煮至 300 毫升，去渣備用。②土雞肉切塊，汆燙後撈出備用。③炒鍋放入麻油、薑片，小火煸炒至焦黃脫水，放入雞肉拌炒。④加入藥汁、米酒，大火煮沸後轉小火再煮 30 分鐘即成。

【用法】吃肉喝湯。

【功效】補血調經。

【醫藥知識】熟地滋陰補血，當歸補血和血；白芍柔肝養血，川芎行氣活血；四藥合用可補而不滯，營血調和。

【宜】頭暈目眩、心悸、耳鳴、唇甲無華；婦人月經不調，量少或經閉不行，臍腹作痛者。

【忌】脾胃虛弱，運化無力，食少便溏者。[5,19, 49-51,56]

第五節 小寒養生藥膳

小寒可說是全年二十四節氣中最冷的節氣。“冷在三九”有此一說，而這“三九天”正在小寒節氣中。古有“三九補一冬，來年無病痛”之說，在冬令進補時應結合食補與藥補，以溫補為宜。《飲食須知》強調：“飲食，以養生，而不知物性有相宜相忌，縱然雜進，輕則五內不和，重則立興禍患。”所以進補時須依循“因人施膳”的原則，充分了解飲食宜忌，不可毫無章法。常用補藥有人參、黃耆、阿膠、冬蟲夏草、首烏、枸杞、當歸等；食補要根據陰陽氣血的偏盛偏衰，結合食物之性來選擇羊肉、牛肉、豬肉、雞肉、鴨肉、鱔魚、甲魚、魚和蝦等，及其他食物如核桃、大棗、龍眼肉、芝麻、山藥、蓮子、百合、栗子等。[62] 本節介紹並示範四道小寒節氣養生藥膳：分別是具有補腎固精功效的菟絲子牛肉蔬菜湯；能補肝腎，強筋骨的鹿角煨肘；能補經脈，起陰陽，安魂魄，開三焦，破積聚，厚腸胃，強筋練骨，輕身明目，除風去冷，無所不治的山藥獅子頭；以及能補益氣血、健脾養心的耆福臘八粥。

菟絲子牛肉蔬菜湯《證治準繩．五子衍宗丸》(2 人份)

【藥材】菟絲子、枸杞子各 24 公克，覆盆子 12 公克，五味子、車前子各 6 公克。

【食材】牛腩 300 公克，蕃茄 150 公克，萵苣、高麗菜嬰各 100 公克。

【調味】橄欖油 20 公克，薑、蒜末各 15 公克，洋蔥、蘋果(去皮去核)各 50 公克，鹽 2 公克，麻油 1 公克。

【料理】①將藥材加水 1000 毫升煎煮至 600 毫升(約 40 分鐘)，去渣備用。②牛腩洗淨切塊，汆燙後撈出備用。③番茄洗淨去皮切碎，萵苣剝葉洗淨，高麗菜嬰洗淨切塊，洋蔥去外皮洗淨切絲，蘋果切小丁。④炒鍋倒入橄欖油，下薑蒜末、洋蔥絲炒香，放入牛腩，以中火翻炒至牛腩七分熟。⑤放入高麗菜嬰、番茄、蘋果、藥汁，大火煮沸轉小火再煮約 10 分鐘。⑥放入萵苣、鹽、麻油再沸即成。

【用法】吃肉喝湯。

【功效】補腎固精。

【醫藥知識】菟絲子、枸杞補腎陽，益精血；五味子、覆盆子補腎固澀；車前子補肝腎。五藥皆用種子，以子補子，添精補腎，有助於繁衍宗嗣。牛肉補脾胃、益氣血、強筋骨；蕃茄健胃消食，補血養血；高麗菜補骨髓，潤臟腑。

【宜】腎虛遺精，陽痿早泄，小便後餘瀝不清，久不生育，及氣血兩虛，鬚髮早白者。

【忌】感冒，脾虛有濕及泄瀉者。[5,34, 49-51,56]

鹿角煨肘《濟生方·鹿角丸》（2 人份）

【藥材】鹿角 12 公克，懷牛膝 9 公克。

【食材】豬肘（蹄膀，去骨）500 公克。

【調味】橄欖油 20 公克，薑片、蔥段各 15 公克，冰糖粉 30 公克，料理米酒 50 毫升，蘋果（去皮去核切小丁）50 公克。

【料理】①將藥材加水 600 毫升煎煮至 300 毫升(約 40 分鐘)，去渣備用。②豬肘洗淨瀝乾，入鍋炙皮後刮去雜質，洗淨，在肉上剞十字花刀，深度為豬肘肉厚度的 1/3~1/2 處，放入薑、蔥、米酒的湯鍋中略煮，待血污和異味去除時，撈出置蒸碗中定碗。③橄欖油、冰糖入鍋炒化，加藥汁、蘋果煮沸，舀入蒸碗內，上籠蒸約 1 小時至酥爛時出籠，將豬肘翻扣入盤。④湯汁用小火收汁至色亮油離火，舀淋濃汁於盤中煨肘上即成。

【用法】吃豬肘。

【功效】補肝腎，強筋骨。

【醫藥知識】鹿角補腎陽，益精血，強筋骨；牛膝活血通經，補肝腎，強筋骨。豬肘和血脈、潤肌膚、填腎精、健腰腳。

【宜】肝腎不足，面腫垢黑，腰脊痛不能久立，髮落齒槁，甚則喜唾者。

【忌】陰虛火旺者。[5,17, 49-51,56]

山藥獅子頭《太平惠民和劑局方・無比山藥圓》（2 人份）

【藥材】山藥 6 公克，肉蓯蓉 12 公克，五味子 18 公克，菟絲子、杜仲各 9 公克，牛膝、澤瀉、熟地黃、山茱萸、茯神、巴戟天、赤石脂各 3 公克。

【食材】豬絞肉 300 公克，山藥 80 公克，萵苣 100 公克，雞胸骨 150 公克。

【調味】橄欖油 20 公克，洋蔥末、太白粉各 15 公克，薑末 10 公克，蔥末 5 公克，蔥段 20 公克，鹽 1 公克，冰糖粉 10 公克，胡椒粉 1 公克，料理米酒 50 毫升。

【料理】①將藥材與雞胸骨加水 1000 毫升煎煮至 700 毫升(約 30 分鐘)，去渣作膏湯。②山藥洗淨剁碎備用。③豬絞肉加入冰糖、胡椒粉、料理米酒混合拌勻，醃 10 分鐘。④續加入山藥碎和洋蔥末、薑末、蔥末、太白粉混合同方向拌勻，再摔打至有黏性，捏成大肉丸備用。⑤倒適量橄欖油入鍋燒熱，放入大肉丸炸至外觀上色，撈起瀝油。⑥另取鍋，加入橄欖油燒熱，放入蔥段爆香，加入膏湯和獅子頭煮約 30 分鐘後，加萵苣、鹽再沸即成。

【用法】吃肉吃菜喝湯。

【功效】補經脈，起陰陽，安魂魄，開三焦，破積聚，厚腸胃，強筋練骨，輕身明目，除風去冷，無所不治。

【醫藥知識】山藥、澤瀉、熟地黃、山茱萸、茯神滋補肝腎；肉蓯蓉、巴戟天、菟絲子、五味子補腎陽，益精血；杜仲、牛膝補肝腎，強筋骨；赤石脂澀腸止瀉。

【宜】丈夫諸虛百損，五勞七傷，頭痛目眩，手足逆冷，或煩熱有時，或冷痺骨疼，腰髖不隨，飲食雖多，不生肌肉；或少食而脹滿，體無光澤，陽氣衰絕，陰氣不行。

【忌】醋、蒜、生冷及陳臭之物。[5,19, 49-51,56]

耆福臘八粥（八寶粥）《濟生方・歸脾湯》（4 人份）

【藥材】西洋參、木香各 3 公克，炙黃耆 15 公克，炒白朮、茯苓、當歸、炒酸棗仁各 9 公克，遠志、生薑各 6 公克，炙甘草 4.5 公克。

【食材】糙米 60 公克，黑糯米、小米、燕麥、薏仁、紅豆、綠豆各 30 公克，紅棗（去皮去子）、桂圓肉、栗子、核桃、蓮子（去心）各 25 公克。

【調味】冰糖 20 公克。

【料理】①藥材加水 900 毫升煎煮至 300 毫升。②黑糯米、糙米、小米淘淨，加水 500 毫升浸泡 1 小時。③薏仁、紅豆、綠豆、蓮子洗淨，加水 1000 毫升浸泡 6 小時。大火煮沸後轉小火，熬煮約 1 小時後，放入②及燕麥、紅棗、桂圓肉、栗子、核桃；轉大火煮沸後轉小火，再熬煮約半小時。④加入①藥汁及冰糖，再沸即成。

【用法】當正餐或點心食用。

【功效】補益氣血、健脾養心。

【醫藥知識】：參、朮、苓、草（四君子湯）、耆、小米、糙米健脾益氣；歸、棗仁、圓肉、遠志補血養心安神；木香理氣醒脾，補而不滯；薑棗相配，增食慾助消化。黑糯米健脾補血；薏仁、紅豆、綠豆健脾利水；栗子、核桃、蓮子健脾補腎；燕麥富含膳食纖維通便。（粥中極品）

【宜】①心脾兩虛型失眠，症見心煩失眠，手足心發熱，夜有盜汗，咽乾口渴，或口舌糜爛。②脾虛型月經不定者，症見經

行或先或後，或經期中出血，量多或少，色淡質稀，神倦乏力，氣短懶言，食少腹脹。③貧血。

【忌】鐵器；蘿蔔和茶。兼有內熱的出血或失眠者。[5,17,49-51,56]

第六節 大寒養生藥膳

大寒是全年最後一個節氣，古諺“大寒大寒，防風禦寒，早喝人參、黃酒，晚服杞菊地黃丸”，說明對身體調養的重視，女性調養在此節氣尤為重要。《校注婦人良方》指出“血者，水谷之精氣也，和調五臟，灑陳六腑，在男子則化為精，在婦人上為乳汁，下為血海”。說明女子“以血為本，以血為用”的道理。肝、脾、腎的功能旺盛才有充盈的血，肝藏血，脾統（生）血，腎為先天之本主藏精。精能生血，血能化精，精血同源；精血充足，經、孕、產、乳才能正常。再者婦女的情緒易於波動，歷代醫家提出“疏肝解鬱，調暢氣機”是婦女的養生大法，婦女養生飲食調養應著重固護脾腎，調養肝血。[62] 本節介紹並示範四道大寒節氣養生藥膳：分別是具有潤腸通便功效的膠蜜湯；能補益肝腎，通絡止痛的杜仲腰花；能補氣養血、固攝衝任、調經止帶的地黃雞精；以及能養血補虛，祛寒止痛的千金羊肉爐。

膠蜜湯《仁齋直指方・膠蜜湯》(2 人份)

【藥材】阿膠 12 公克。

【食材】蜂蜜 20 公克。

【調味】連根蔥白 30 公克。

【料理】蔥白加水 600 毫升煎煮 10 分鐘,去蔥白,放入阿膠溶化後離火,加蜂蜜調勻即成。

【用法】食前溫服。

【功效】潤腸通便。

【醫藥知識】阿膠補血,滋陰潤燥;蜂蜜補中緩急,潤肺止咳,滑腸通便。

【宜】老人虛人大便秘澀者。

【忌】脾胃虛弱及大便溏瀉者。[5,35, 49-51,56]

杜仲腰花《活人心統・思仙散》(2 人份)

【藥材】炒杜仲、八角茴香各 9 公克，木香 3 公克。

【食材】豬腎 300 公克。

【調味】老薑 20 公克，蔥段 15 公克，黑麻油 30 公克，料理米酒 200 毫升。

【料理】①藥材加水 200 毫升及米酒 100 毫升，煎煮至 150 毫升(約 20 分鐘)，去渣備用。②豬腎橫切半，剔去中間白膜，腰面十字切花再切斜片，洗後裝碗入清水浸泡冷藏去血水，取出沖洗瀝乾備用。③薑洗淨切小丁，熱鍋放入麻油薑丁，小火慢煨至薑微乾，轉大火下腰花快炒轉色後倒入米酒、藥汁、蔥段，再沸起鍋。

【用法】吃腰花喝湯。

【功效】補益肝腎，通絡止痛。

【醫藥知識】杜仲補肝腎，強筋骨；茴香散寒止痛，理氣和中；木香行氣止痛。豬腎除冷利，理腎氣，通膀胱。

【宜】腰痛者。

【忌】感冒發燒、喉嚨痛、牙痛及有感染者。[5,36, 49-51,56]

地黃雞精《壽世保元·烏雞白鳳丸》（4 人份）

【藥材】當歸 9 公克，白芍、鹿角膠、丹參、香附、東洋參、山藥各 8 公克，生地黃、熟地黃各 16 公克，川芎、鱉甲、天門冬、芡實各 4 公克，黃耆、甘草、銀柴胡各 2 克，牡蠣、鹿角霜、桑螵蛸各 3 公克。

【食材】烏骨雞 1 隻（去頭頸足及內臟）約 900 公克。

【調味】無。

【料理】①鹿角膠、東洋參以外之藥材加水 1000 毫升，煎煮至 150 毫升，去渣備用。②將雞洗淨，全雞骨頭拍碎（怕油可去皮）。③電鍋內鍋裡倒扣一個大碗公，在碗公週圍放入藥汁、鹿角膠、東洋參。④將全雞攤開鋪在碗公上。⑤用 2 層鋁箔紙密封內鍋。⑥外鍋擺上蒸架或竹筷，將封好的內鍋放入，在外鍋加水 1000 毫升，按下開關蒸煮至跳起。⑦再加水 1000 毫升進行第二次蒸煮至跳起。⑧開封移除雞肉及碗公，雞精即成。

【用法】喝雞精（肉不吃）。

【功效】補氣養血、固攝衝任、調經止帶。

【醫藥知識】烏骨雞以補血益陰，調補衝任，除陰虛發熱，療虛勞羸瘦；配鹿角膠補肝腎，益精血，固衝任，止崩漏；配東洋參、黃耆、當歸、白芍、川芎、生熟地黃補氣生血，和營調經；配丹參、香附養血活血，舒肝解鬱，調經止痛。鱉甲、銀柴胡、天門冬滋陰清熱，涼血除蒸。牡蠣、芡實、山藥、鹿角霜、桑螵蛸收澀止帶。甘草調和藥性。

【宜】氣血虧損、陰精不足所致月經不調，崩漏帶下或虛勞羸瘦，盜汗遺精。

【忌】火熱內蘊，血熱妄行，瘀血阻滯，血不歸經及濕熱下注，帶脈失約，實證崩漏帶下者。[5,37, 49-51,56]

千金羊肉爐《備急千金要方‧羊肉湯》(4 人份)

【藥材】當歸 3 公克，桂枝、甘草各 6 公克，白芍 12 公克，川芎 9 公克，熟地黃 15 公克。

【食材】羊肉 600 公克。

【調味】生薑、蔥、蒜頭各 15 公克，米酒 300 毫升，鹽 2 公克。

【料理】①將藥材裝袋（藥包)、水 800 毫升、米酒放鍋中浸泡 30 分鐘備用。蔥洗淨切長段，蒜頭拍破備用。②羊肉洗淨切塊，以蔥薑水汆燙後，置冷水泡涼，撈出瀝乾備用。③將①的鹵汁（含藥包）煮沸，放入羊肉、蒜頭、鹽，煮沸後改小火再煮 90 分鐘，起鍋前再加幾滴米酒即可。

【用法】吃肉喝湯。

【功效】養血補虛，祛寒止痛。

【醫藥知識】氣能生血。羊肉辛熱，用氣血之屬以補氣血，當歸、白芍、川芎、熟地黃（四物湯）引入血分，生薑、桂枝引入氣分，以生新血。

【宜】①血虛型產後腹痛，體弱。②產後腹中急痛，臍周絞痛，冷汗，虛勞不足。③氣血虛弱型痛經。④手腳冰冷及貧血。

【忌】感冒發燒、喉嚨痛、牙痛及有感染者。[2,5, 49-51,56]

第四章 結論

秋冬養生藥膳要遵循"秋冬養陰"、"無擾乎陽"、"虛者補之，寒者溫之"的原則，隨節氣變化而調配。藥膳乃藥食配合應用，發揮相互協同作用，具有預防、治療及保健的效果。其口感接近食物，老少皆易於接受，寓調養於飲食，相較於刻意服藥，藥膳養生更是一種生活享受。但現代民眾普遍營養過剩，身體不患寡而患不均，若想針對疾病治療，宜咨詢中醫師以中藥或針灸治療，藥膳進補偶而為之，以免造成身體負擔。

誌謝

衛服部。餐具擺盤由寶榮瓷器有限公司提供，謹此誌謝。

參考文獻

裘沛然主編：中華醫典，第四版，湖南電子音像出版社，湖南，2006。(1～37)

1. 唐 孫思邈：千金食治
2. 唐 孫思邈：備急千金要方
3. 唐 孟詵、張鼎：食療本草
4. 元 賈銘：飲食須知
5. 明 食物本草
6. 明 李時珍：本草綱目
7. 清 費伯雄：食鑒本草
8. 清 吳瑭：溫病條辨
9. 明 方賢：奇效良方
10. 宋 太醫院：聖濟總錄
11. 清 趙其光：本草求原
12. 明 蘭茂：滇南本草
13. 漢 張仲景：金匱要略

14. 明 徐春甫：古今醫統大全
15. 金 李杲：醫學發明
16. 清 吳世昌：奇方類編
17. 宋 嚴用和：濟生方
18. 元 朱震亨：丹溪心法
19. 宋 陳師文等：太平惠民和劑局方
20. 清 汪昂：醫方集解
21. 宋 錢乙：小兒藥證直訣
22. 明 張景岳：景岳全書
23. 明 洪基：攝生秘剖
24. 明 倪朱謨：本草匯言
25. 金 李杲：內外傷辨惑論
26. 清 趙學敏：本草綱目拾遺
27. 明 朱棣：普濟方
28. 宋 王懷隱等：太平聖惠方
29. 明 彭用光：體仁彙編
30. 宋 楊倓：楊氏家藏方
31. 清 王士雄：隨息居飲食譜
32. 明 薛己：正體類要
33. 清 陳念祖：時方歌括
34. 明 王肯堂：證治準繩
35. 宋 楊士瀛：仁齋直指方
36. 明 吳球：活人心統
37. 明 龔廷賢：壽世保元
38. 施奠邦主編：中醫大百科全書光碟版，繁體中文版，遠流出版事業，台北，2002。
39. 郭振東：四季藥膳保健康，東方藥膳，2009(01):4-5。
40. 曠麗萍：順應四季，調配飲食，抗癌之窗，2013(10):60-61。
41. 郝曉曉、朱方石、王小寧、陳炯華：從“治未病”思想論中醫藥膳養生，中醫雜志，2012; 53(24):2075-7。
42. 廖晏農編著：中醫藥典籍探討－春、夏養生藥膳食譜，台北：衛生福利部，2013。

43. 胡文龍編著：中醫藥典籍探討－呵護女性食譜(女性養生藥膳)，台北：行政院衛生署中醫藥委員會，2012。
44. 胡文龍：冬令進補藥膳養生要有方，衛生福利報導，2013; 156:27-29。
45. 李曉雯、陳京柱：藥膳宜忌，中老年保健，2006(4):22。
46. 小景：藥膳禁忌，當代礦工，2010(1):50。
47. 王達，陳寶貴：基於九種生理體質的藥膳食材分類方法之初探，中華中醫藥雜誌，2013; 28(11):3351-3。
48. 中華中醫藥學會：中醫體質分類與判定（ZYYXH/T157-2009），http://0952525.appspot.com/cotcm.html, accessed Jan 23, 2015。
49. 國家藥典委員會：中華人民共和國藥典 2010 版，中國醫藥科技出版社，北京，2010。
50. 國家中醫藥管理局：中華本草，上海科學技術出版社，上海，1999。
51. 謝宗萬主編：全國中草藥彙編，人民衛生出版社，北京，1975。
52. 蘇奕彰編著：飲食療法中醫典籍彙編，行政院衛生署中醫藥委員會，台北，2007。
53. 社團法人台灣好食協會：台灣好食曆—廿四節氣飲食，晨星出版社，2015。
54. 胡文龍編著：更年期障礙中醫典籍研究，行政院衛生署中醫藥委員會，台北，2010。
55. 吳向紅、余杰：藥食同源 經典膳藥(三)—秋季食療，家庭醫學，2010(10):48-49。
56. 台灣地區食品營養成份資料庫：https://consumer.fda.gov.tw/FoodAnalysis/index.htm, accessed Jan 23, 2015。
57. 周貽謀，馬王堆竹簡《十問》論睡眠，中國中醫藥報，總 2541 期，http://big5.39kf.com/cntcm/shtml/2541-b-35.shtml, accessed Sep 3, 2015。
58. 蕭步丹，嶺南采藥錄，萬里機構，香港，2003。
59. 曾郁娟主編，四季養生與食療- 秋，崧博右灰，成都，2014。
60. 吳向紅、余杰：藥食同源 經典膳藥(六)—三九補一冬，來年無病痛，家庭醫學，2011(1):56-57。

61. 郝曉曉、朱方石、王小甯、陳炯華，從“治未病”思想論中醫藥膳養生，中醫雜誌，2012; 53(24):2075-2077。
62. 曾郁娟主編，四季養生與食療- 冬，崧博右灰，成都，2014。
63. 清 董西園：醫級，何清湖：傳世藏書：子庫・醫部第6期・海南國際新聞出版中心, 1995。

附錄

中醫藥司公告 215 種『可同時提供食品使用之中藥材』品項：

蔬菜類：

百合，荷葉，銀耳，山藥，生薑，萵苣，昆布，韭(不包含種子)，蔥，薤，葫(大蒜)，蕓薹(油菜)，菘(白菜)，芥，白芥(不包含種子)，蕪菁(蔓菁)，萊菔(蘿蔔)(不包含種子)，芹菜，茼蒿，胡荽，胡蘿蔔，羅勒，懷香(八角茴香)，蒔蘿(小茴香)，菠薐，蕹菜，苜蓿，莧，馬齒莧，萵苣，黃瓜菜，芋，土芋，甘藷，竹筍，酸筍，草石蠶，茄，壺盧，冬瓜(不包含種子)，南瓜，胡瓜，絲瓜，苦瓜，紫菜，石蓴，石花菜，鹿角菜，龍鬚菜，蓮藕，蒜（小蒜）牛蒡（根），蘩蔞（鵝腸菜），木耳，芥菜，香蕈，海藻，蒟蒻。

水果類、果實：

龍眼肉，黑棗，橄欖，枸杞子，李，梅，桃(不包含種子)，栗，棗，梨，山樝(楂)，安石榴，橘，柑，橙，柚，枸櫞，金橘，枇杷，櫻桃，荔枝(不包含種子)，龍眼(不包含種子)，龍荔，橄欖，椰子，菠羅蜜，無花果，秦椒(花椒)，胡椒，茗(茶)，甜瓜，西瓜，葡萄，彌猴桃，甘蔗，砂糖，紅白蓮花，芰實(菱角)，芡實，烏芋，杏脯（果），柿，紅棗。

五穀雜糧類：

大豆，芝麻，松子，胡桃，綠豆，麥芽，胡麻，亞麻，小麥，大麥(不包含大麥芽)，蕎麥，稻，粳，秈(早稻)，稷，黍，玉蜀黍，秫(糯)，黃大豆，白豆，豌豆，豇豆，大豆豉，豆腐，飯，粥，米糕，粽，蒸餅，飴糖，醬，醋，酒，燒酒，葡萄酒，米，蓮子，赤小豆（紅豆），雀麥（燕麥），蠶豆，栗，食鹽，薏苡仁，黑豆。

魚、蚌、蝦、蟹類：

淡菜，牡蠣（殼），鱧魚，鯉魚，鱒魚，鯇魚(草魚)，鯧魚，鯽魚，鱸魚，鯊魚，石斑魚，金魚，河豚魚，鱘魚，鰻鱺魚，鮎魚(鯰魚)，黃魚，海豚魚，比目魚，鮫魚，烏賊，章魚，蝦，鮑魚，魚子，鱉，蟹，蚌，蜆，文蛤，蛤蜊。

禽獸類：

豕，狗，羊，黃羊，牛，馬，驢，騾，犛牛，牦牛，野馬，野豬，山羊，

鹿，兔，雞，鷓鴣，竹雞，鶉，鴿，雀，斑鳩，伯勞，鴕鳥，鸛雉（山雞）。

其他類：菊花，蜂蜜，黃精，薄荷，乳汁，*絞股藍，決明子，石斛，陳皮，肉豆蔻，草豆蔻，砂仁，大茴香，人參花。*

註記：

「**藍色粗體**」：第一次公告（89.07.15 衛署中會 89040119 號）12 種

「紫色字體」：第二次公告（92.08.07 署授藥字第 0920001534 號）9 種

「黑色字體」：第三次公告（93.02.10 署授藥字第 0930000545 號）161 種

「紅色字體」：第四次公告（95.03.24 署授藥字第 0950000895 號）21 種

「*綠色字體*」：第五次公告（97.11.24 署授藥字第 0970003691 號）9 種

「橘色字體」：第六次公告（101.4.26 署授藥字第 1010001670 號）3 種

http://www.mohw.gov.tw/cht/DOCMAP/DM1_P.aspx?f_list_no=204&fod_list_no=255&doc_no=613

藥材索引
食材索引